ŚWIAT KOSMETYCZNY

higjena . fryzura . moda



ROK I. NR. I. LUTY CENA 70 GR.

W Salonach Kosmetycznych

PANI ZOJI

UL. WILCZA 35, (róg Marszałkowskiej)
(Pierwsze piętro front)

przygotowuje się

WIELKA REWIA

w związku z otwarciem własnego laboratorium

Osobiste zawiadomienia nastąpią.

Technologia chemiczna

w zakresie perfumerji i nowoczesnej kosmetyki

inż.-chem. Stefana Wiewiórskiego

jest do nabycia w Administracji **„Świata Kosmetycznego"** po cenie ulgowej, zamiast 12 zł. **za cenę 8 zł: + koszty przesyłki 75 gr.**

Wysyłkę uskutecznia się za poprzednim nadesłaniem gotówki na P. K. O. Nr. 18.933

PERFUMERIA—KOSMETYKA

„U R O D A"

Radom,

Pl. 3-go Maja 8.

Poleca:

Kosmetyki, perfumy, wody i mydła.

Specjalny dział:

Zabawek i gier

dla dzieci i młodzieży

Gdzie znaleźć szczęście?

w kolekturze

Polsk. Państw. Loterii Klasowej

JADWIGI PASCHALSKIEJ

w RADOMIU

Plac 3-go Maja 8.

w firmie „U r o d a"

Założone w r. 1929. — Zatwierdzone przez Departament Służby Zdrowia

KURSY KOSMETYCZNE

D-ra med. BOL. P. MUSZKATBLATA

Warszawa, Nowy-Świat 23-25 (pasaż)

Nowoczesna koedukacyjna uczelnia zawodowa. Nauka wraz z zajęciami praktycznymi trwa cztery miesiące. Zapisy 2 razy do roku.

Początek zajęć: około 20—30 września i 1—15 lutego. Dyplom daje prawo wykonywania praktyki i otwarcia własnego gabinetu kosmetycznego na całym obszarze Polski.

Kancelaria wysyła programy bezpłatnie.

ŚWIAT KOSMETYCZNY

higjena . fryzura . moda

MIESIĘCZNIK
rok I
Luty 1938
nr 1

OD REDAKCJI

W dniu dzisiejszym ukazuje się 1-szy numer nowego miesięcznika „Świat Kosmetyczny", poświęconego popularyzowaniu kosmetyki, higieny, najnowszych stylów uczesań oraz mody dla Pań i dla Panów.

Przystępując do wydania tego nowego czasopisma, wzięliśmy sobie za cel dostarczenie czytelnikom polskim przyjemnej i pożytecznej lektury i bliższe zaznajomienie ogółu naszego społeczeństwa z tymi ważnymi dziedzinami życia codziennego, które w krajach zachodnio-europejskich wywierają taki znamienny wpływ i posiadają tak wielkie znaczenie.

„Świat Kosmetyczny", który odtąd ukazywać się będzie 1-szego każdego miesiąca - dostarczy czytelnikom wszelkich szczegółowych wiadomości o najnowszych przejawach i zdobyczach kosmetyki, mody, fryzjerstwa, higieny oraz dziedzin ściśle z tym związanych, zawartych w treściwych, popularnych - a więc dostępnych dla każdego — bogato ilustrowanych artykułach najwybitniejszych fachowców polskich i zagranicznych.

Podając ponad to praktyczne rady i wskazówki niezbędne w życiu codziennym każdego kulturalnego człowieka, „Świat Kosmetyczny" stanie się bezwarunkowo nie odłącznym towarzyszem i doradcą każdej Pani, pragnącej zachować młodość i urodę, jako też każdego Pana, posiadającego poczucie estetyki i dbającego o swój wygląd zewnętrzny.

Jednocześnie jako czasopismo mające na celu propagowanie i popularyzowanie kosmetyki, higieny, mody i fryzjerstwa— „Świat Kosmetyczny" będzie najlepszym i najskuteczniejszym organem reklamowym dla firm zainteresowanych w tych dziedzinach.

W każdym kulturalnym domu, w każdej poczekalni lekarskiej, gabinecie kosmetycznym, w każdym salonie fryzjerskim, cukierni i restauracji, w każdym większym magazynie mód, znajdzie się „Świat Kosmetyczny", spełniając swe szczytne posłannictwo przewodnika, doradcy i przyjaciela.

REDAKCJA.

WANDA OGIŃSKA

Powrót do domowego zacisza



W dawnych czasach istniało wiele ludzi, należących do klasy nie pracujących, obecnie jednak pracują niemal wszyscy, zarówno kobiety, jak i mężczyźni, jedni pracują z musu, inni dla przyjemności. Ten pęd do pracy zaznacza się ostatnio tak wyraźnie, że niemal trudno znaleźć człowieka nie chcącego pracować, chyba, że próżnuje przymusowo, z przyczyny nieubłaganego bezrobocia. Praca daje satysfakcję, pozwala zapominać o troskach, o nudzie, uczy prawdziwej radości życia.

Czerpanie przyjemności z obowiązkowej pracy, objęło przemożną falą całą niemal ludzkość. Próżniactwo przyjemności nie daje, jest to pewnik, z którego dopiero od nie dawna zdajemy sobie sprawę.

Jednocześnie z ogólną „epidemią" pracy, zaczęliśmy odczuwać znudzenie w zbyt częstym przebywaniu w lokalach publicznych, kawiarniach, restauracjach i dancingach, i wytchnienia po godzinach obowiązkowych zajęć szukamy raczej we własnym domu, mając za towarzyszy bądź radio, bądź też dobrą książkę.

Model skromnej sukienki z zielonej wełny, zapiętej pod szyją na guziczki obciągane tym samym materiałem. Jedyne przybranie to wąski pasek zamszowy





Skromna sukienka wełniana, której jedynym przybraniem jest wyszycie z kolorowych dżetów.

Szczególnie panie, które do niedawna jeszcze traciły całe dni na bezczynnej tęsknocie za wieczorem spędzonym w wesołym towarzystwie na dancingu, teraz, zajęte lwią część godzin obowiązkową, taką, czy inną pracą, z rozkoszą myślą o odpoczynku we własnym, przytulnym mieszkaniu.

Nie znaczy to absolutnie, że kobieta dzisiejsza nie lubi się bawić. Owszem, z największą radością wybiera się co pewien czas do teatru, czy na koncert, na przyjęcie prywatne, czy na dancing, nie jest to jednak w tej chwili głównym celem jej życia. I dlatego prawdopodobnie dzisiejsze nasze panie mniejszy nacisk kładą na toalety wieczorowe, czy wybitnie balowe, zmuszone zająć się przede wszystkim sprawieniem sobie skromnej sukienki „roboczej", czy eleganckiej popołudniowej, lub wizytowej.

Kierunek obecnej mody musiał się również przystosować do wymagań i dążeń przedstawicielek płci pięknej, propagując wśród powodzi dotychczasowych powiewnych i wytwornych, „małych" i „wielkich" toalet z szyfonu, jedwabiu i lamy, również skromne wełniane, codzienne sukieneczki, mało kosztowne stroje wizytowe i „toalety" domowe, przeznaczone na owe upragnione godziny wypoczynku, chwile wolne od obowiązkowych zajęć, przepędzane tak chętnie we własnym mieszkaniu.

A jak się na to wszystko zapatrują panowie? Okazuje się, że i oni także mają już dosyć restauracyjnych potraw i po nad atmosferę życia restauracyjnego, przekładają pozbawioną wszelkiej sztuczności atmosferę własnego, zacisznego mieszkania. A przecież był okres, kiedy panowie pogardzali i z niechęcią patrzyli na kobiety tzw. gospodarne, snujące się od rana do nocy po wyfroterowanych i nieskazitelnie okurzonych pokojach — w barchanowych czy kretonowych nie estetycznych szlafrokach i w rannych, przydeptanych pantoflach.

Dzisiejsza kobieta nie podobna jest do dawnych swych „gospodarnych" sióstr; jest kobietą pracy, kobietą obowiązku, radującą się życiem i znajdującą w obowiązkowym zajęciu istotne zadowolenie.

Chwile spędzane w zaciszu domowym, kobieta dzisiejsza potrafi również wykorzystać, podkreślając swą duchową indywidualność na terenie racjonalnej organizacji gospodarstwa domowego, wykazując całe mnóstwo poczucia estetyki i dobrego smaku, podczas wydawanych skromnych przyjęć dla przyjaciół i bliższych znajomych, akcentując swój dobry gust w doborze potraw i odpowiednim nakryciu stołu.

Nie tylko jednak umiejętnościami gospodarskimi dzisiejsza pani potrafi olśnić i zachwycić; wrodzony swój wdzięk i kobiecość umie podkreślić i uplastycznić odpowiednio dobraną, skromną, lecz elegancką suknią domowa, nie pretensjonalną fryzurą i subtelnie wykonanym maquillage'em.

Bądź piękna mimo mrozu

Dla większości kobiet zima jest okresem zabaw i balów, sezonem, w którym odbywają się ustawiczne turnieje piękności i elegancji. Ale zima przynosi także z sobą zamieć, mróz i wichurę — sprzysięgłe nieprzyjaciółki delikatności i świeżości cery. Jakże więc odnieść zwycięstwo w zawodach o nagrodę piękności, gdy natura tej piękności szkodzi? Trzeba walczyć przy pomocy sztuki kosmetycznej.

Ostry mróz, a szczególnie suche wiatry wschodnie i północne, wysuszają naskórek, garbują go i złuszczają, co ułatwia niszczycielską pracę zmarszczkom i powoduje zwiotczenie tkanek. Mróz przyczynia się także do przekrwienia powierzchni skóry i pękania mikroskopijnych żyłek, czego objawem są czerwone i sine plamy na nosie i policzkach.



Inną właściwością zimowej pory roku jest fizjologiczne zwolnienie działalności komórek. Wydawać się może, że popadają one w inercję, w sen zimowy na podobieństwo świstaków.

Wreszcie ostatnie niebezpieczeństwo: cały organizm ma tendencję gromadzenia tłuszczu, zwłaszcza na twarzy i na szyi.

Przyznajemy się bez skruchy do tego, że oczerniliśmy nieco zimę, królową śniegu i sportów górskich. Ale pragniemy wam, drogie czytelniczki, napędzić strachu, aby was skłonić do gorliwego zajęcia się sobą.

Przeciwko wysuszeniu skóry jest tylko jedno lekarstwo, częste i obfite natłuszczanie naskórka.

Istnieje też kilka przepisów negatywnych: nie myć się wodą bardzo ciepłą, ani bardzo zimną, nie używać zbyt alkalicznego mydła, nie zbliżać się do ognia po powrocie ze spaceru, nie używać środków ściągających skórę.

Nawet skóra normalna, pozornie nie zagrożona wysuszeniem, musi być odżywiana tłuszczami zwierzęcymi lub roślinnymi.

Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego są łatwiej przyswajane przez organizm ludzki. Euceryna (lub oczyszczona lanolina, emulgowana nowym sposobem), wnika głęboko w tkanki. Niektóre skóry suche wchłaniają ją tak szybko, że znika z powierzchni natychmiast. Oleje oliwkowe i migdałowe nadają się dla skóry mniej suchej. Wreszcie dla odżywiania zimą skóry tłustej, używamy kremów „lekkich", mleczek kosmetycznych i lotionów.

Jak należy walczyć z przekrwieniem powierzchni skóry? Można zwalczać tę dolegliwość kremami i okładami, zawierającymi wodę Hammamelis. Również skuteczne są zabiegi elektryczne. Trzeba zapobiec za wszelką cenę występowaniu zaczerwienionych pręg na policzkach.

W wypadku nagłego przekrwienia, wywołanego silnym mrozem (np. odmrożenie nosa) należy miejsca odmrożone przemywać letnią wodą z rozpuszczoną w niej łyżeczką boraksu. Następnie posmarować te miejsca kremem ogórkowym, lub kremem z soku laktuki.

Dwie z zasadniczych funkcyj skóry stają się upośledzone pod wpływem niskiej temperatury: wydzielanie łoju i potu. Dzięki wydzielaniu łoju i potu następuje wydalanie toksyn i głęboka regeneracja tkanek. Od tej regeneracji uzależniona jest właśnie świeżość skóry, jej gładki i młodzieńczy wygląd. Skóra, która funkcjonuje zbyt powoli — przygasa, grubieje, traci przejrzystość i koloryt.

Jak temu przeciwdziałać? Masaż, zwłaszcza masaż powierzchowny (szczypanie, klepanie, masaż wibracyjny) ożywia znacznie działalność komórek, przyspiesza wydalanie obumarłych cząstek skóry i produktów szkodliwych.

Od niedawna stosowana jest w tych wypadkach tzw. „ciepła maska", której towarzyszy parowa ką-

ZOJA.

Oczy — zwierciadłem duszy



Zwierciadło duszy — oczy wymagają specjalnego i starannego pielęgnowania, aby mogły pięknie wyglądać. Niezliczona też ilość środków — maści, olejków, kremów, płynów i szminek upiększających służy temu celowi.

Mylą się panie, które sądzą, że tylko środki upiększające są w stanie upiększyć oczy. Przede wszystkim oczy muszą być zdrowe, bowiem utuszowane rzęsy i przyciemnione powieki, a jednocześnie zmarszczki i worki pod oczami — to widok naprawdę karykaturalny.

Pęknie wyglądać mogą tylko oczy wypielęgnowane, czyste, zdrowe, pełne blasku, zachwycające i pełne czaru. Worki i obrzęki pod oczami najbardziej szpecą oczy, nadając im wygląd stary, zmęczony, chorobliwy. Przyczyna worków pod oczami zazwyczaj polega na cierpieniu wewnętrznym, na które niezwłocznie należy zwrócić uwagę — a więc choroby nerek, serca, zmiany gruczołu tarczycowego, artretyzm. Często też zwykłe przemęczenie i obstrucja czynią, że oczy stają się podkrążone, zmęczone, a skóra pod oczami marszczy się i fałduje, po czym występują obrzęki.

Szczególnie, gdy zauważymy obrzęki (nie worki) występujące na dolnej i górnej powiece — natychmiast należy postarać się o oczyszczenie przewodu pokarmowego środkami łagodnymi, przeczyszczającymi i dezynfekującymi.

Na przemęczone, zgaszone oczy, należy kłaść okłady ze specjalnych na ten cel przeznaczonych lotionów lub też mieszanki kwasu bornego, odwaru rumianku i wody różanej — która wyśmienicie wpływa na oczy, usuwając nie tylko zmęczenie, lecz przyczyniając się do wyglądu świeżości, zdrowia i wspaniałego blasku.

Zmarszczki pod oczami, które najwcześniej nawiedzają zupełnie młode kobiety, wymagają zbadania, czy powstały one na skutek zbyt suchej skóry, czy też pod wpływem stałego marszczenia twarzy przy ruchach mimicznych. W każdym razie w tym wypadku dobrze zrobi odżywczy natłuszczający krem, czy oliwa specjalnie na ten cel przeznaczona. Dobrze jest te środki stosować, naświetlając i nagrzewając jednocześnie lampami Vitalux albo Pantahelion. Poza tym delikatny masaż wibracyjny ręczny i pneumatyczny, wyrabiają elastyczność tkanek skóry pod oczami, zabezpieczając te delikatne miejsca przed zmarszczkami i bruzdami.

Zdrowe, wypoczęte oczy, okolone gładką skórą, pozbawioną zmarszczek i fałd — dopiero wolno upiększać, szminkując powieki, regulując i farbując brwi i rzęsy, podkreślając brwi ołówkiem. Maquillage oczu musi być bardzo delikatny i należy doń używać szminek w najlepszym gatunku.

Panie o drobnych rysach winny mieć wąskie brwi, te które posiadają rysy grubsze, muszą mieć brwi nieco szersze. Z zasady należy brew starać się podnieść przez oczyszczenie z włosków górnej powieki. Nigdy brew nie jest za wysoko. Wysoko umieszczone brwi przyczyniają się do młodego i pogodnego wyglądu twarzy.

Przyciemnianie brwi powinno się odbywać stałymi farbami i tylko od czasu do czasu należy utuszować rzęsy tuszem granatowym na dancing, do teatru, na wizytę. Czarny tusz jest przeżytkiem i daje nie naturalne, brzydkie odcienie. Szminki na powieki dobieramy do koloru oczu — niebieską, szarą, lub brązową.

Gdy pragniemy mieć fascynujące oczy, stosujemy wówczas na jakiś wielki bal lub przyjęcie rzęsy sztuczne. Firanki wspaniałych rzęs uwydatnią nasze oczy, które nabiorą głębokości, powłóczystości spojrzeń, ozdobią całą twarz pani i staną się jak dwie wspaniałe, lśniące gwiazdy.

---

piel twarzy i ciała. „Ciepła maska" działa oczyszczająco, ściągająco i wzmacniająco. Kąpiel parowa powoduje dezyntoksykację tkanek. Bierze się ją jednocześnie z naświetlaniem kolorowym światłem, by ożywić krążenie krwi.

Instynktowna potrzeba odzyskania utraconych kaloryj skłania niestety większość kobiet do objadania się zimą zbyt wielkimi ilościami, słodyczy, tłuszczów i pokarmów mącznych. Jednym słowem twarz zaokrągla się, na szyi i biodrach gromadzi się tłuszcz. Skóra staje się bogatsza o warstwę sadła, którą trzeba będzie później stopić na niekorzyść cery i rysów.

Przeciw gromadzeniu się tłuszczu stosowane są kąpiele świetlne ultrafioletowe, które zastępują letnie kąpiele słoneczne, a poza tym stosuje się kremy i maści radioaktywne, oraz zabiegi prądem elektrycznym. Pożywienie winno się składać głównie z owoców i jarzyn.

To wszystko, co powiedzieliśmy o zimowej pielęgnacji skóry, odnosi się tym bardziej do okresu wakacyj, spędzanych „na śniegu". W górach należy chronić naskórek olejkami tłustymi, odżywczymi. Trzeba pokrywać nimi starannie twarz, szyję i ręce. Gruby podkład tłuszczu jest nalepszym futerkiem dla skóry.

O kosmetyce słów kilka

Wyrazem kosmetyka ustaliliśmy nazywać wszystko to, co ma związek z poprawieniem wyglądu naszej twarzy. Zarówno więc naprawianie błędów natury, jak i uwypuklanie już istniejącego piękna, względnie pewna zmiana tego piękna w kierunku wymaganym przez modę — oto zadanie, jakie od wieków sprawuje kosmetyka.

Dotychczas największy wpływ na kosmetykę miała wszechwładna Pani — Moda, która może jest pramacierzą kosmetyki. Ona to nakazywała już ludom pierwotnym stosowanie najróżnorodniejszych zabiegów nawet krwawych, a więc coś w rodzaju naszych operacyj, aby wyróżnić stanowisko, czy pozycje zajmowane przez poszczególnych ludzi. Ona i obecnie jeszcze pozwala rozróżniać pewne sfery, zależnie od mauqillage'u zrobionego lepiej lub gorzej, albo nie zrobionego wcale.

Ale panowanie mody i nie zawsze logicznych jej wymagań (bo naprzykład, czy modna suknia zawsze jest estetyczna i ładna?) nareszcie w naszych czasach kończy się. A może nawet i nie kończy, tylko moda zaczyna być logiczna, przynajmniej na tym odcinku swej władzy. Prawdopodobnie wieki, jakie ma za sobą, także ją czegoś nauczyły. Otóż moda wymaga dziś, aby człowiek był piękny z natury i ciągle młody. Ewentualne poprawki błędów natury muszą być zastosowane tak misternie, aby nikt nawet nie mógł się domyśleć, że zostały zrobione. Łaskawie pozwala jeszcze na stosowanie maquillage'u, ale wykonanego już w taki sposób, aby tylko podkreślał i uwypuklał naturalne piękno i jego indywidualność. Nie godzi się więc na szablon i jakby wraca do natury.

Bo rzeczywiście prawdziwe piękno niemonotonne, daje nam tylko natura. Rozejrzyjmy się wokoło, a zobaczymy w każdziutkim szczególe tyle indywidualnego piękna, że trudno jest narazie wzrok oderwać od tej harmonii barw, kształtów i t. p. Otóż ta przemądra natura w pewnych okresach roku, nawet specjalnie barwi swoje twory, aby dla utrzymania gatunku jeszcze więcej nęciły.

Szczęśliwe więc skierowanie przez modę kosmetyki na łono natury, rokuje tej ostatniej dopiero pełnię powodzenia z jak najlepszymi rezultatami.

Aby jednak to, co piękne, utrzymać jak najdłużej pięknym, trzeba umieć je pielęgnować. Teraz dochodzimy do właściwego sedna sprawy, a mianowicie, że kosmetyka po wiekowym błądzeniu wkracza na właściwe tory i zamiast sztucznego upiększania, stara się tylko umiejętnie pielęgnować naturalne piękno, względnie poprawiać w misterny sposób błędy natury.

Aby móc pielęgnować coś, trzeba przede wszystkim na tym się znać. Przecież nawet wśród roślin trafiamy na najróżnorodniejsze wymagania. Jedne żądają dużo wilgoci, inne znów jak najmniej; niektóre z nich muszą się niemal kąpać w słońcu, a innym potrzebny jest cień. Zarówno temperatura powietrza jak i wilgoć mają tutaj duże znaczenie, a już najróżnorodniejsze odżywki, jakimi zasilamy je, mają wprost decydujące wpływy. Z drugiej znów strony roślina zdrowa wymaga mniej pielęgnacji, natomiast—słaba, chora bardzo troskliwej.

W analogii wszystko to samo możemy powiedzieć o człowieku, który tym się różni od roślin, że ma więcej skomplikowany organizm, a tym samym trudniejszy do pielęgnacji. I dlatego też potrzeba dużo więcej wiedzy i to różnorodnej, aby utrzymać ładny wygląd człowieka.

Ładny naturalny wygląd, to przede wszystkim zdrowy wygląd. Trzeba więc w pierwszym rzędzie baczną zwracać uwagę na ogólny stan zdrowia, gdyż najbłahsze nawet niedomaganie, w ten czy inny sposób już się ujawni na twarzy. Skóra ludzka jest więc nieoddzielną częścią organizmu, a ma jeszcze ten przywilej, że jak sejsmograf notuje wszelkie zaburzenia w organizmie; jest najczulszą kliszą, na której zobaczyć możemy, jaki organ źle pracuje.

Dlatego też dziś o ładnym wyglądzie nie decydują średniowieczni alchemicy, otoczeni nimbem tajemniczości, ani też uniwersalne środki, gdyż nauka ma możność w każdym wypadku stwierdzić przyczynę; będzie nią zawsze jakaś dolegliwość wewnętrzna, a że dolegliwości te mogą być najróżnorodniejsze, więc zarówno dobór środków wewnętrznych jak i zewnętrznych musi być różny.

Ale oprócz przyczyn wewnętrznych może istnieć jeszcze inna, a mianowicie własne niedbalstwo, nieświadomość — stosowanie nieodpowiednich środków kosmetycznych albo wręcz szkodliwych. W tych wypadkach popełniamy już nie tylko błąd, ale wprost samobójstwo, gdyż estetyczny wygląd człowieka, szczególnie w dzisiejszych czasach jest decydującym czynnikiem jego powodzenia. Unikamy w zasadzie ludzi starych i brzydkich. Nie ma mowy, aby w dzisiejszych czasach brzydka albo stara kobieta mogła znaleźć jakąś pracę — gorzej, z przyczyny swego złego wyglądu często traci pracę, a tym samym i środki egzystencji. Jest jakby wyrzucona po za nawias życia. Jest kimś, z kim się nikt nie liczy.

Przyczyną tego zjawiska jest nadmiar ludzi młodych, pięknych, zdrowych. W bezlitosnej walce o byt muszą ulec pozbawieni tych stron dodatnich. Nie dajmy się więc zepchnąć z zajmowanych pozycyj dotąd, dopokąd same nie będziemy chciały ustąpić. Osiągnięcie tego zależne jest tylko od nas samych. Zarówno medycyna, kosmetyka, jak i chemia dysponują już dziś naróżnorodniejszymi metodami i środkami. Wystarczy udać się do specjalistów, zasięgnąć ich porady i postępować w myśl udzielonych wskazówek. Nigdy nie wolno ulegać pokusie naśladowania kogoś, stosowania tego, co robi inny, albo też decydowania samej o pielęgnacji cery, gdyż skutki mogą być fatalne, wprost nie do naprawienia.

Helena Brzezińska,

Kierowniczka Działu Kosmetycznego

w Instytucie Kosmetyczno - Lekarskim „Izis".

M-LLE GIZELLE.

Triumf aksamitu i satin



Żyjemy obecnie w okresie zabaw karnawałowych. Gromadzą się zaproszenia na bale, a przecież trzeba od czasu do czasu pokazać się również na jakimś prywatnym przyjęciu, w teatrze, na koncercie. W ślad za Paryżankami, Warszawianki zaczynają się ostatnio elegancko ubierać, co należy uważać za objaw bardzo szczęśliwy.

Na plan pierwszy w kolekcji strojów wieczorowych wysuwa się płaszcz. Przestał on już wreszcie być ubogim krewnym sukni, który się wstydliwie chowa w szatni. Tegoroczny płaszcz wieczorowy jest długi. Jacques Heim demonstruje model płaszcza z czerwonego aksamitu, ozdobiony odpowiednio dobraną mufką. Mainbocher prezentuje nam elegancki płaszcz wieczorowy z gronostajów.

Modne są suknie obcisłe i udrapowane, princessy plisowane lub luźno opadające, które dawno nie ujawniały takiego bogactwa przybrań. Koronki, tiule, muśliny, lamy — towarzyszą błyszczącemu satin i aksamitom.

W Paryżu sensację wywołała suknia z jersey o szarych i zielonych promieniach i obcisłym staniku, odsłaniającym ramiona. U Marcela Rochas'a podziwiać można suknię w ciężkie fałdy, uszytą ze złotej lamy, którą podtrzymują w talii i dokoła szyi błyszczące frendzle z satin. Vera Borea osiągnęła prawdziwy sukces suknią z muślinu, prążkowaną pasami z lamy i czerwonego i czarnego satinu.

Satin błyszczący i bogaty jest w wielkiej łasce u krawców paryskich. Jacques Heim lansuje suknię z szarego satin o małym dekolcie, ozdobioną aplikacjami z kwiatów z różnokolorowego jedwabiu. Czarny kolor gra dużą rolę w ornamentacji. Mistrzowie mody komponują najśmielsze połączenia kolorów.

Lanvin nakłada na suknię z przezroczystej niebieskiej krepy i ciemno - niebieskiego aksamitu — płaszcz granatowy „roy matelasse", podszyty ceglastą wełenką, która tworzy szerokie obramowanie.

Maguin podkreśla białość sukni z matowego cloqué — paskiem z błękitnej antylopy, przystrojonym kolorowym haftem. Patou uzupełnia komplet z czerwonego aksamitu — długą suknię i żakiet — stanikiem z aksamitu zielonego. Jako uzupełnienie do obcisłej sukni ze złotej lamy, Worth lansuje wspaniały płaszcz z rubinowego aksamitu, zebrany i zmarszczony w talii.

Maggu Rouff ożywia obcisłą suknię z czarnego satin wolantami marszczonymi z satin różowego.

Jak widzimy, moda tegoroczna jest niezwykle urozmaicona i elegancka pani z pewnością dobierze sobie odpowiednią toaletę na występy karnawałowe.

DR. BOLESŁAW P. MUSZKATBLAT.

Racjonalny jadłospis pięknej pani

Wielka walka dietetyczna, jaka w ubiegłym stuleciu rozgorzała dookoła tego zagadnienia, fanatycznie bronionego przez jaroszów — w dobie współczesnej dzięki badaniom naukowym straciła na ostrości, znaleziono bowiem drogę pośrednią, uzgadniającą dwa obozy krańcowo myślące.

Wojna ubiegła, ten niezwykle wielki eksperyment odżywiania, związany z obliczeniami minimum białka dla pracującego, względnie walczącego organizmu, dała cały szereg nowych poglądów na sprawę odżywiania i dietetyki, obowiązujących odtąd w nauce i życiu. Należy zaznaczyć, że ścisły wegeterianizm klasyczny, zezwalający na spożywanie tylko pożywienia roślinnego, już nie egzystuje — wprowadzono bowiem w życie jego postać łagodną, dopuszczającą jaja, mleko i produkty z mleka, jak masło, ser itd.

Ortodoksyjny wegeterianizm, czyli pożywienie roślinne, wprowadzone do życia bez uzasadnień ściśle naukowych — jak stwierdzono obecnie — odznaczał się ubóstwem białka i tłuszczów, natomiast dawał bogactwo objętościowe potraw i wielkie ilości błonnika, (czyli celulozy) w pożywieniu.

Czysto wegeteriańskie pożywienie zatem dla pracującego fizycznie nie nadawało się, gdyż podstawowy wegeterianizm, pomimo obfitości pożywienia, był bardzo skąpy w jednostki kaloryczne, a stąd przy wielkim obciążeniu przewodu pokarmowego — dawał małe równocześnie korzyści dla odżywianego osobnika. Stwierdzono bowiem, że mieszane pożywienie (a więc z mięsem) wystarcza wprowadzać do organizmu nawet 2—3 razy dziennie z warunkiem wywoływania uczucia sytości — w przeciwstawieniu do pożywienia wegeteriańskiego, przy którym dla wytworzenia uczucia sytości należy przyjmować pokarmy dużo razy dziennie.

Znaczną odmianę od typów powyższych stanowi tzw. dieta mleczno-jarzynowa pod rozmaitymi postaciami stosowana, ale głównie odznaczająca się skreśleniem z jadłospisu mięsa. Nie znaczy to, że przy tej diecie nie wprowadzamy do organizmu białka, gdyż, jak wiadomo, jarzyny zawierają białko, chociaż w ilości minimalnej. Białko roślinne nie jest łatwo strawne i może być jako takie stosowane w przypadkach schorzeń przewodu pokarmowego lub w cierpieniach przemiany materii. Przy pewnych postaciach obstrukcji, w których jednakże błona śluzowa przewodu pokarmowego jest nie naruszona — stosowanie pożywienia mleczno - jarzynowego daje niesłychanie szybki efekt leczniczy, bowiem obfitość błonnika, zawartego w jarzynach, działa skutecznie jako motor poruszający leniwe jelita. Tak samo wszystkie szkodliwości, powstałe w organizmie ludzkim, jako wyraz przekarmienia pożywieniem białkowym, a więc dna, bóle mięśniowe, bóle nerwowe, nerwowe stany depresji — są leczone wyżej podaną dietą jarzynowo-mleczną z dodatkiem dużej ilości owoców.

Uboga kalorycznie roślinna dieta nadaje się także do leczenia otyłości, naturalnie pod okiem lekarza z zastosowaniem rozmaitych indywidualnych modyfikacyj w dietetyce.

Do tego samego sposobu leczenia powyższą dietą nadają się niektóre postacie chorób serca i naczyń krwionośnych, nawet przy zwapnieniu naczyń, dalej cukrzyca. Stwierdzono bowiem podczas wielkiego przymusowego eksperymentu wojny światowej, że nie podawanie cukrzycowym chorym białka zwierzęcego (mięsa) korzystnie wpływało na przebieg kuracji.

W zakresie chorób nerwowych organicznych lub czynnościowych, o ile nawet stosowano dietetykę roślinno-mleczną, nie zostało dowiedzione, czy wpływa ona bezpośrednio na polepszenie stanu i w pracach nowszych, jak prof. Gustawa Singera wypowiedziany został pogląd, że mamy tu raczej do czynienia z działaniem sugestywnym.

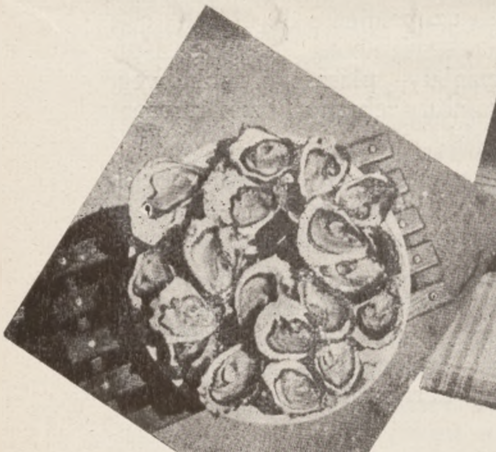
Nie mniej ważnym sposobem leczniczym było wprowadzenie do dietetyki odżywiania surowymi jarzynami i owocami — zainaugurowane w medycynie przez znakomitego lekarza szwajcarskiego Bircher-Bennera. Jest to odmiana poglądu wegeteriańskiego, a główną jej zaletą jest to, że jest ona nie drażniąca i wolna w dużej dozie od soli — natomiast wprowadza do organizmu zupełnie świeże i nie uszkodzone witaminy (wiadomo, że przez gotowanie witaminy częściowo giną). Z pracy znanego higienisty Friedbergera wynika, że surowe jarzyny i owoce powodują dłuższe żucie, co z kolei pobudza fermenty do lepszego trawienia. Tenże sam higienista stwierdził, że na przykład surowy groch jako pożywienie, ma trzy razy większą wartość niż groch gotowany. Stwierdzone zostało dalej, że surowa jarzyna szybciej opuszcza żołądek, niż gotowana.

Są jednakże w lekarskiej dietetyce poważne zastrzeżenia co do użyteczności











diety surowiznowej, jako diety ludowej. Przede wszystkim dlatego, że dla utrzymania poziomu kalorycznego, należałoby wprowadzać bardzo duże ilości pożywienia, po wtóre, że długość jelit ludzkich jest znacznie krótsza, niż zwierząt roślinożernych, a wskutek tego mogą powstawać objawy niewydolności trawiennej, manifestującej sie jako kolka kiszkowa. Stąd koncepcja dietetyki raczej mieszanej, jako najodpowiedniejszej dla szerokich warstw ludności.

Indywidualizacja tylko w stanach chorobowych, a schematyzacja przy układaniu stałego jadłospisu ludowego. Jako motyw negatywny dla dietetyki surowiznowej podawana jest przez higienistów okoliczność, że jarzyny przeważnie rosną na glebie użyźnianej obornikiem, a przy spożywaniu surowej jarzyny nie bardzo skrupulatnie mytej, mogą powstawać epidemie tyfusowe i podobne. Głównie dlatego też znakomity Noowen był przeciwnikiem dietetyki surowiznowej w obawie przed grożącymi chorobami epidemicznymi w sferze ludzi mniej kulturalnych. Nie mniej ważną przeszkodą realizowania posiłków surowiznowych jest i ta okoliczność, że na ogół po za pewną porą roku jarzyny są stosunkowo drogie. Z punktu widzenia odżywiania masowego należałoby może zastanowić się nad jakąś gospodarczą organizacją produkcji jarzynowej dla ludowego użytku, przez zaprowadzenie racjonalnej kultury jarzyn. Wiadomo przecież powszechnie, że istnieją u nas połacie kraju, gdzie jarzyn prawie wcale się nie hoduje, że są one sprowadzane z jednego województwa do drugiego, a czasami nawet i z zagranicy.

W Szwajcarii i w Niemczech propagowanie surowych jarzyn, jako artykułu dietetycznego urosło do bardzo poważnego zagadnienia społecznego, któremu władze państwowe poświęcają dużo uwagi w programie gospodarki ludowej.

Medycyna współczesna, jak o tym już nie raz pisałem, wkracza na drogi lecznictwa naturalistycznego, upatruje w dietetyce surowiznowej zupełnie zdrowe jadło, bowiem bardzo szerokie zastosowanie znajdzie ta metoda lecznicza, jako skuteczna w wielu cierpieniach ludzkich. Dziś nie jeden lekarz obok środków farmakologicznych poleca pacjentowi dzień owocowy, dzień surowej jarzyny, całe okresy jarzynowe lub okresy na przemian surowego i gotowanego regimu i t. d., dalej leczniczy sok, wyciskany z roślin, owoców i t. p.

Na zakończenie należałoby jednak uczynić niezmiernie ważną uwagę — że konserwy jarzynowe i owocowe nie mogą być traktowane równorzędnie z świeżymi produktami, że w konserwach specjalnie preparowanych sposobami fabrycznymi ginie nie jeden czynnik leczniczy lub dietetyczny, że częstokroć po za smakiem konserwy nie zawierają nic z pierwotnej swojej substancji, a przez dłuższe leżenie i magazynowanie preparaty takie mogą być nawet szkodliwe dla organizmu ludzkiego.

ADAM FRENDLER.



Karnawałowa moda Panów

Wszechwładna Pani Moda, jak każda zresztą udzielna władczyni, musi mieć swoje dobre i złe humory, musi być wymagalna i rozkaprysz**o**na. Jeżeli chodzi o poddanych, to Pani Moda nie zadawalnia się legionem przedstawicielek płci pięknej, które na każdym kroku dają dowody głębokiego zaufania i wierności swej monarchini, lecz zagarnęła również pod swoje panowanie tzw. płeć brzydką, a mianowicie Panów, którzy przekonali się, że wyglądowi zewnętrznemu i własnej eleganckiej sylwetce należy jednak poświęcić odrobinę czasu i uwagi.

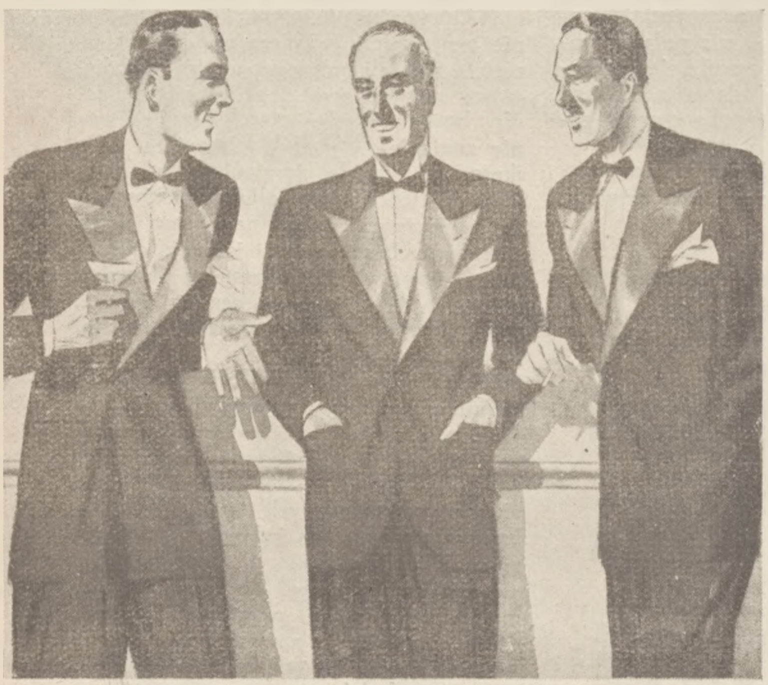
Publiczność polska nie zdaje sobie sprawy, ile pracy i wysiłku zmuszeni są dołożyć właściciele magazynów mody męskiej, aby utrzymać się na poziomie równym z magazynami mody państw zachodnio-europejskich. Nikomu nawet na myśl nie przyjdzie, że do tego, aby być au courant wszelkich przejawów mody, trzeba spędzać długie godziny nad pismami fachowymi—trzeba wynotowywać różne szczegóły, porównywać je i dopiero z takiego zestawienia można sobie wyrobić pojęcie o całokształcie modnego stroju.

Obecnie nadeszła pora skrupulatnego opracowywania męskich strojów karnawałowych.

Karnawał tegoroczny hołduje modzie kolorowego fraka i dwurzędowego smokinga. Oczywiście, sensacyjnego na pozór zwrotu „kolorowy frak" nie należy brać dosłownie. Dalecy jeszcze jesteśmy od owych czasów, kiedy z sal balowych zniknie może dostojna czerń sylwetek męskich, ustępując miejsca tęczowemu rojowi kolorowych fraków, jak to bywało za dawnych lat.

Tymczasem kapryśna bogini Moda wprowadziła na salę balową tylko jeden kolor. Tym szczęśliwym wybrańcem barw jest kolor „midnight blue", specjalny odcień granatu, dający wieczorem przy świetle lamp elektrycznych efekt zupełnej czerni.

Wprowadzony w latach ubiegłych smoking dwurzędowy, zyskał sobie nie zliczone rzesze zwolenników. W obecnym karnawale nosi go się wszędzie — na premierę do teatru, na dancing, na przyjęcie i t. p. Co prawda, kładący wielki nacisk na te sprawy Anglicy, nazywają smoking dwurzędowy „semiformal" i noszą go tylko przy półoficjalnych okazjach, na całym świecie jednak jest on nadal używany we wszelkich okolicznościach. Oczywiście należy podkreślić, że na poważny bal, najbardziej odpowiednim strojem jest nadal frak.



Wracając do smokingu dwurzędowego, muszę zaznaczyć, że jednym z najważniejszych atutów, dzięki którym zyskał on sobie tak wielką popularność, jest zwyczaj noszenia go z półsztywną koszulą o wykładanym kołnierzyku. Gors, kołnierzyk i mankiety tej koszuli zrobione są z piki i uprasowane na półsztywno (elastycznie). W ten sposób smoking dwurzędowy daje nam maximum wygody i swobody ruchów. Poza tym smoking dwurzędowy jest specjalnie wygodny latem, gdyż można pod nim nie nosić kamizelki. Brak ten pozostanie niezauważony, albowiem smoking dwurzędowy nosi się zawsze zapięty. Muszka do smokingu dwurzędowego jest w tym roku bardzo wąska.

Jeśli chodzi o nakrycie głowy, to coraz bardziej daje się zauważyć zanik cylindrów, ustępujących miejsca szapoklakom. Najchętniej jednak do stroju wieczorowego, a szczególnie do jedno lub dwurzędowego smokinga, noszą panowie tzw. „Eden hat". Jest to czarny kapelusz typu „Homburg", o podniesionym brzegu ronda, obszytym czarną taśmą. Model ten jest bardzo praktyczny gdyż nadaje się również do codziennego noszenia po południu lub wieczorem.

Bardzo ważnym szczegółem stroju wieczorowego jest chusteczka. Powinna ona być koniecznie z białego „linen-batist", w żadnym razie jednak nie może być jedwabna.

Kołnierzyk do koszuli frakowej, noszony obecnie, jest szeroko otwarty, zaś biała muszka — znacznie węższa niż w roku ubiegłym.

Na zakończenie chciałbym jeszcze dodać słów kilka o kamizelkach frakowych. Na zachodzie Europy zarzucono już zupełnie kamizelki frakowe z plecami. Obecne kamizelki mają zamiast pleców, specjalny system szeleczek, umożliwiający dopasowanie kamizelki do spodni każdej długości i do różnego obwodu klatki piersiowej. Poza tym kamizelki te są bardzo lekkie i umożliwiają absolutną swobodę ruchów.

Maquillage na rok 1938



Przy wykonywaniu maquillage'u należy zwrócić baczną uwagę na podkład. Nie chodzi mi o doradzenie pięknym paniom używania grubego, „solidnego" podkładu z kremu lub mleczka, o gęstym osadzie, które pokryłoby twarz jednolitą masą w rodzaju gipsu. Tłuste bielidła, używane na scenie i podkłady matowe, często mocno barwione, są niezbędne do charakteryzacji scenicznej, nie mają one jednak żadnego związku z podkładem do maquillage'u „w życiu", o którym pragnę napisać.

Zasadniczo nie można wykonać maquillage'u bez odpowiedniego podkładu szminkowego. Podkład szminkowy powinien harmonizować tonem z karnacją cery i kolorem włosów. Tylko wtedy będzie się wydawać naturalny i zamaskuje drobne defekty skóry, oraz nada twarzy świeżość, gładkość i aksamitną jedwabistość.

Skóra bez „przygotowania", bez podkładu nie „przyjmuje" szminki. Jedynie dzięki używaniu specjalnych podkładów szminkowych, kobieta jest w stanie artystycznie „umaquillage'owąć" twarz.

Przez długi okres czasu podkłady szminkowe stanowiły przedmiot naukowych badań specjalistów. Badania te umożliwiły ustalenie szeregu recept na preparaty kosmetyczne. Teraz więc kobiety mogą wybierać między podkładami płynnymi w postaci mleczka lub kremu.

Niektóre podkłady nadają się wyłącznie dla sportu, inne zaś znowu do maquillage'u na dzień, lub na wieczór. Poza tym są pokłady szminkowe przystosowane dla skóry suchej, tłustej i wrażliwej. Każdy z nich odpowiada odmiennemu rodzajowi naskórka.

Istnieją podkłady szminkowe, nadające twarzy śniady, jednostajny odcień i są one specjalnie przeznaczone dla sportu. Inne znów produkty zupełnie nowe, przezroczyste jak woda — w zetknięciu z naskórkiem, pozostawiają osad aksamitny. Te właśnie preparaty nadają się bardzo do bladego maquillage'u „trianon", stosowanego dla blondynek.

Oprócz podkładów płynnych, barwiących lub pudrujących, istnieją podkłady pod szminkę w postaci kremów (kremy piankowe lub beztłuszczowe), które o wiele częściej są używane od podkładów płynnych. Zaletą ich jest to, że są sporządzone na tych samych zasadach, co kremy kosmetyczne, czy nawet lecznicze, nie mogą więc wyrządzić skórze żadnej krzywdy. Podkłady te wyrabiane w dwóch rodzajach, przystosowane są dla skóry suchej i tłustej.

Sądząc z tego, nie istnieje już dzisiaj żadna trudność w doborze odpowiedniego podkładu pod szminkę dla cery tłustej, czy suchej.

Kremy lekkie pozostawiają cerze jej naturalną przejrzystość, nie zatykając porów. Podczas dnia używa się ich jedynie jako podkładu do maquillage'u w ilościach minimalnych. Wystarczy rozetrzeć na twarzy i szyi cieniutką warstewkę tego kremu. Po kwadransie wyschnie on zupełnie i wtedy dopiero należy twarz zapudrować.

Trzeba pamiętać o jednej jeszcze rzeczy: przed udaniem się na spoczynek, maquillage musi być z twarzy usunięty.

Nowe Kapelusze





Po okresie „rozmachu i wzlotu" w kierunku nieba, kapelusze tegoroczne nie zdradzają nadal ochoty do spokojnego pozostawania na naszych głowach. Jeżeli chodzi o fantazyjność obecnej mody, to po beretach, czakach, kaszkietach i czapeczkach paziowskich — proponuje nam ona sombrero z opaską, ozdobioną cekinami, turbany i wiosenne „canotier".

Zgodnie ze swymi zamiłowaniami kolorystycznymi, sławny paryski magazyn Louis Bourbon lansuje delikatną odmianę wyszukanych modeli. Oto „pampa" — kapelusz filcowy z daszkiem, ozdobiony niebieskim i fioletowo-czerwonym sznurem i „wieśniaczka" — toczek turkusowo-niebieski o opadających na kark wstążkach z czarnego aksamitu.

Inny magazyn paryski Braagarol ze zwykłym sobie smakiem stworzył całą kolekcję kapturków demi-sezonowych. Zanotowaliśmy z najbardziej czarujących modeli kapturek z „faille" w dwóch odcieniach koloru zielonego, z klamrą z przodu. Następnie „canotier" z grosgrain fiołkowego i cyklamenowego, oraz zachwycające panamy płócienne, niskie, ozdobione grosgrain w żywym kolorze. Godne zaznaczenia są „chechia" — czapki stożkowate i filcowe sportowe. Denko „chechia" — z szarego baranka — jest z zielonego aksamitu, ozdobione blado różowymi kwiatami. Do stroju balowego poleca się w tym karnawale czapeczkę ze złotej lamy, ozdobioną paradizami pod kolor sukni, oraz eleganckie toczki z kolorowymi kitami, z których spływają lekkie woalki, ozdobione cekinami, lub haftowane.

Dodatki do każdej kreacji stanowią również prawdziwą niespodziankę. Dla kobiet pracujących— pasek z podręcznymi drobiazgami kosmetycznymi, dla palaczek — pasek z papierośnicą.

———

W większych magazynach mód panamy i bangkoki są już gotowe. Główki bardzo wypracowane na modelach ze słomy i grosgrain. Notujemy ostatni model „tambourin" — mały kapelusik ze wstążki z plisowanego żółtego grosgrain, aplikowany czarną słoma. Następnie „capri" — toczek z jasno zielonego aksamitu. Z pośród kolekcji tambourinów, kapturków i „Canotier" zanotowaliśmy model „beaux jours" — mały dzwonek o wysokiej główce, której brzegi ozdobione są niezapominajkami i „pierwszy promień" — uroczy „canotier" z białej yony okryty lekką woalką koryncką.

Ostatnia kolekcja paryska magazynu Agnes przedstawia nam toczki, turbany — udrapowane z delikatnych jersey Colcombet'a i bardzo obecnie noszone sportowe kapelusze filcowe. Oto nowości na pierwsze piękne dni wczesnej wiosny.





Zdobyłam nowy urok

dzięki Hollywoodzkiej metodzie maquillage'u

„Zawsze gotowa byłam przypuszczać, że powabną może być tylko kobieta posiadająca wrodzoną urodę. Nigdy nie sądziłam, że maquillage potrafi stwarzać takie cuda, a jednak przekonałam się. Stałam się piękna, zgłębiwszy tajemnicę harmonii kolorów maquillage'u ,której wynalazcą jest mistrz hallywoodzki Max Factor".

I Pani może stać się piękną, realizując najskrytsze swe marzenia, gdy zgłębi Pani tę właśnie tajemnicę. Polega ona na harmonii barw, na doborze pudru, różu i pomadki w harmonizujących ze sobą odcieniach, co podkreśla typ blondynki brunetki, szatynki i rudowłosej. Ta nowa metoda maquillage'u stworzona została dla upiększenia gwiazd fiimowych, powinny ją więc stosować wszystkie kobiety.



Loretta Young w filmie 20-th Century-Fox „Cafe Metropole".

Puder do twarzy czyni maquillage jedwabiście gładkim — Originaina harmonia odcieni Pudru do Twarzy Maxa Factora ożywi kolorvt cery. Przylegając ściśle do skóry nadaje jej jedwabistą gładkość, i czyni odporną na wszelkie zmiany atmosferyczne.



June Lang w filmie 20-th Century-Fox „Wee Willie Winkie"

Róż odpowiednio dobrany podkreśla typ każdej urody — Róż nałożony lekko na policzki akcentuje wdzięk, a sprawić to może tylko dobrany harmonijnie róż Maxa Factora. Wciera się łatwo i równomiernie.



Loretta Young i Tyrone Power w scenie z filmu produkcji 20-th Century - Fox „Cafe Metropole

Pomadka do ust przezwycięża wszelkie próby — Nie ścierająca się odporna na wilgoć, trwała, odznaczająca się bogactwem odcieni, zdobyła sobie najwyższe uznanie gwiazd filmowych które twierdzą: „Gdy się stosuje do ust Pomadkę Maxa Factora, można być pewnym jej trwałości przez kilka długich godzin".



Alice Faye w filmie 20-th Century Fox „Wake Up And Live".

MAX FACTOR

HOLLYWOOD



EWOLUCJE W CZASIE I PRZESTRZENI

Drepcząc z wolna po łagodnych wzgórzach Starej Grecji, spotykamy nadobną dziewicę z główką, uczesaną w modny „grek", woniejącą cudownymi zapachami. Dziewica spieszy na spotkanie. Lekką, przewiewną tunikę rozwiewa zefirek, sandałki jak gdyby ściągnięte dziś — w wieku XX — z wystawy modnego szewca, z przewiewnymi dziureczkami, obciskają zgrabne i bose stopy... Piękna dziewica śpieszy na rendez-vous! Nareszcie! Oto w szczerym polu widnieje sylwetka dorodnego młodziana... z wyciągniętymi przed siebie ramionami, które mówią: „Czekam z niecierpliwością!"

— Kochana!

— Kochany! — powtarza echo wśród uroczych pagórków.

Dorodny młodzian obejmuje mocno ukochaną, gniotąc w uścisku powiewną tunikę z wiotkiej materii i pragnąc jednocześnie złożyć na ustach Greczynki gorący pocałunek. Nagle piękna pani wyrywa się gwałtownie z mocnych objęć ukochanego. Zakochany młodzian patrzy na nią z osłupieniem oczekując wyjaśnienia, które już po chwili słyszy z ładnie umalowanych usteczek:

— Na Zeusa! Można nie mieć bogactwa, być zwykłym pasterzem ostatecznie a i tak kobiety kochać cię będą. Ale nie ogolony, z kłującą szczeciną na policzkach, ośmielasz się całować? Nawet starej ciotki nie wolno ci pocałować w tej chwili, bowiem ciotka także jest kobietą!

Dorodny młodzian uderzył się ze skruchą w szeroką pierś, cisnął kij pasterski i galopem pomknął do najbliższego fryzjera...





Zawojował Rzym, Grecję, rozpadło się Imperium Rzymskie... upłynęło sporo czasu, a my, kulejąc idziemy dalej, oglądając zdziwionymi oczami rzeczy bardzo stare — jako ostatni krzyk mody.

Jesteśmy w najbardziej romantycznym mieście — w Wenecji. Zaglądamy ciekawie przez okno do olbrzymiej komnaty, która akuratnie jest ubieralnią Pana. Właśnie Pan stoi na środku, a dookoła niego cisną się służebni i służebne. Najważniejszą osobą wśród tej gromadki jest balwierz. Ten się dopiero uwija: trefi Panu długie włosy olbrzymimi nad świecą grzanymi rurkami, układa je w pukle i loki, uprzednio starannie wygoliwszy Panu twarz. Jeden z dworzan wciąga Panu jednocześnie obcisłe wąskie spodnie, giermek zapina gorset, układa koronki, karbuje żaboty, opasuje pasem na którym dynda się krótki sztylecik. Następnie przypasują szpadę, zarzucają pelerynkę, luźno zwisaj kłada na wspaniałą, utrefioną przez mistrza fryzjerskiego czuprynę — maleńką, szpiczastą czapeczkę i przejrzawszy się w mocno fałszywym lustrze weneckim, — biegnie do gondoli. Wierny giermek pomyka z gitarą za Panem. Jadą pod Most Westchnień. Tam kawaler z rozmachem uderza w struny gitary, śpiewając starą jak świat, odwieczną pieśń miłosną. Czeka długo, cierpliwie, póki nie zjawi się ukochana. Oczekiwanie to trwa długo... Nareszcie! Idzie piękna pani.

Idzie spokojnie, majestatycznie, odziana w długą, obfitą suknię, upstrzoną drogimi koronkami, spiętą pod piersią złotą klamrą, przystrojona bogatym kołnierzem, szeroko okalającym śliczną, smukłą szyję. Na główce czepeczek, drogimi kamieniami wyszywany, spod którego wymykają się złocisto-rude włosy... farbowane sprowadzonym z dalekiej północy bałtyckim bursztynem...

Signorina Julia podaje rączkę z jaskrawo pomalowanymi palcami, Romeo odrzuca gitarę chwyta w objęcia kochankę, sadowi ją pośród świeżo ściętych róż... i płyną w księżycową noc po odludnych kanałach Wenecji, płyną... marząc o fantastycznej krainie miłości.



Krok dalej. Siadamy do lektyki i każemy się wieźć do Paryża, wprost na dwór króla Ludwika.

— Dokąd?

— Oczywiście do buduaru Madame Dubarry, tylko ostrożnie. Czy panowie brabanci znają tutejsze przepisy policyjne o ruchu kołowym?

Zastajemy właśnie Madame przy toalecie, lakierowanej pięknie na biało, przystrojonej bogatymi złoceniami, przesadnie rzeźbionej, zaopatrzonej w całe mnóstwo skrytek i szufladek. Trzy lustra, ustawione pod kątem, wiernie odbijają twarz siedzącej na miękkim taburecie Madame.



Urocza pani ma „po męsku" ostrzyżoną czuprynkę, natomiast w ręku trzyma olbrzymią perukę, zawzięcie ją pudrując. Madame myśli głośno:

— Co ten dureń sobie wyobraża? I ja mam to świństwo na głowę włożyć?... Śmiać się ze mnie będą. Oczy wydrapię temu fryzjerczykowi... Do łóżka się z migreną położę, a w takim czupiradle na bal do króla nie pójdę... Hej, służba! Zawołać mi tu natychmiast Monsieur Coiffeur!

Za chwilę zjawia się blady, wystraszony Monsieur Coiffeur.

— Słyszałem, że się Madame nie podoba ta fryzura! Ależ to jest nieporozumienie, n'est-pas? Pozwoli Madame, że Ją sam ubiorę. Nie, nie tak, główeczkę proszę trochę przechylić, o tak, znakomicie! Będzie Madame błyszczeć, co ja mówię, królować na dzisiejszym balu. Wszystkie księżne będą Madame zazdrościć. Jeszcze chwileczkę. Diademik poprawimy, tak, teraz zapudrujemy, wyskubiemy troszeczkę brwi, uczernimy rzęsy, tak jest, Madame. Oto lustro! No proszę, czy nie wspaniale Madame wygląda?

I rzeczywiście, jak wiemy z historii, Madame Dubarry królowała. A czyja to zasługa? Oczywiście Monsieur Coiffeur!

— Hej, dyliżans! Wolny?

— Wiadomo, że wolny! A dokąd hrabia każe?

— Jedziemy po przez krwawą rewolucję do epoki Dyrektoriatu i trochę dalej... Panie dorożkarzu, budy nie stawiaj, chcemy się ludziom przypatrzyć.

Trzęsąc się po wyboistych „kocich łbach", przyglądamy się pilnie spacerującym tłumom. Ha, ha, ha! Co za śmieszne stroje! Jak komicznie wyglądają kobiety! Patrzcie państwo — pannom koronki spod sukien widać! Daję słowo! Uśmiać się można serdecznie! Panowie w cylindrach - olbrzymach, opierających się o uszy, niesamowite żaboty, haftowane w esy-floresy kamizelki, obcisłe spodnie i buty z wykładanymi na wierzch cholewami! Od razu poznać pana po cholewach!

Pani — na głowie „budka" — to się tylko tak nazywa ten olbrzymi kosz z kolorowymi sztucznymi kwiatami, pod brodą kokarda, obcisły krótki żakiecik i potwornej objętości suknia, spod której widać inną suknię i owe śmieszne koroneczki.

Małe berbecie pięcioletni chłopcy — paradują w takichże cylindrach, a panieneczki — spod sukienek niedyskretnie pokazują hafciki i koronki.

Jeszcze kilka słów o naszych ojcach, chociaż może nie warto o tym pisać. Przecież mamy ich fotografie, podobizny pięknie postrojonych panów, fotografie z okazji zaślubin, czy też innych rodzinnych uroczystości. Na owych fotografiach bez mojej pomocy „wyjdzie szydło z worka". Nic nowego pod słońcem. Oto nasi dziadkowie i tatusie z pięknie ufryzowanym wąsem, przystojnie ondulowaną czupryną i bródką à la Napoleon III.

Eleganci — z jurnym wąsem na sztorc, na ostro, na całego...

Babcie, mamusie i ciocie z obfitymi, nastroszonymi fryzurami. Kapelusze strojne w rajery, ptaszki i kwiaty — suknie w bufy niesamowite — tu i tam i jeszcze dalej. Gorsety, przepaski, kanausowe halki, spódnice — po kilka na raz i suknie z trenem, żeby stróż miał mniej kurzu do zamiatania.



A więc?

Od czasu Adama i Ewy moda, kosmetyka i fryzjerstwo w życiu jednostek obojga płci, a i w życiu całych narodów — zajmowały, zajmują i zajmować będą pierwsze, naczelne miejsce.

Do tej zaszczytnej trójki przybyła dziś



higiena którą tak w średniowieczu okrutnie lekceważono.

A więc, współcześni uwaga! Myjcie zęby po jedzeniu, noście wygodne obuwie i jeśli wam coś potrzeba, to sobie kupcie!...

A głównie czytajcie nasze pismo!!!

TOJA

Rysunki Wacława Lipińskiego

Obejrzyjcie nasz film rysunkowy

na str. 26.

Dr. M. B.

Dbajmy

o zdrowie dziecka



Wskazówki które zamierzam podawać czytelniczkom „Świata Kosmetycznego", nie będą w ścisłym tego słowa znaczeniu „poradnikiem dla młodej matki" —natomiast zawierać będą uwagi i notatki zbierane przez szereg lat — i winny ogólnie pouczać o racjonalnym postępowaniu. Poznawszy te notatki — ułatwi sobie niejedna młoda matka postępowanie z dzieckiem i zrozumie cel zleceń lekarza pediatry. Dużo jeszcze pokutuje przesądów, wiele złych przyzwyczajeń i nawyków, z którymi celowa walka jest niezmiernie utrudniona, a szczegółowych objaśnień trudno udzielać podczas konsultacji w atmosferze niekiedy zdenerwowania i poniecenia w otoczeniu, to też tu postaramy się oświetlić szereg zagadnień pierwszorzędnej wagi dla pożytku dziecięcia i matki.

Kilka zasad należy sobie przyswoić i przyjąć za podstawę w naszym traktowaniu sprawy. Należy zatem uświadomić sobie przede wszystkim, że w najbliższym otoczeniu małego pacjenta musi panować niezwykła czystość i spokój.

Zdenerwowanie jest zrozumiałe i czasem psychologicznie usprawiedliwione: niepokój o życie jest naturalnym objawem naszego instynktu, naszej miłości do dziecka. To jasne — ale przecież w każdej chorobie, nawet najcięższej, winniśmy starać się zachować spokój i równowagę, gdyż zazwyczaj panujący ton podniecenia stwarza rozgardiasz, łatwo prowadzący do ciężkich choć mimowolnych błędów — znacznie pogarszających ogólną sytuację.

Przed przybyciem lekarza (po za banalnymi przypadkami) — lepiej nic nie robić, niż jak to się często zdarza — matka lub ktoś z otoczenia za poradą dobrej i doświadczonej sąsiadki lub przyjaciółki, podaje dziecku — na przykład — olejek rycynowy, prowadzący chore dziecko do znacznie cięższej przypadłości i stanu, z którego nie ma czasem powrotu do zdrowia! Ten jedyny codzienny, tak pospolity przykład ilustruje, jaką należy zachować ostrożność w postępowaniu podczas choroby dziecka. W szkicach niniejszych, które ukazywać się będą w dalszych numerach „Świata Kosmetycznego", poruszymy najważniejsze sytuacje i zagadnienia, dotyczące okresu zdrowia i ewentualnie choroby dziecka, zaznaczymy co uczynić można, czego czynić nie wolno, lub co może raczej zaszkodzić niż pomóc.

Z informacyj, które podamy innym razem, po dzisiejszej wstępnej pogadance — młoda matka łatwo zdoła się zorientować, czy dziecko rozwija się dobrze i normalnie, a gdyby zaszły wątpliwości — w odpowiedniej chwili zgłosi się do lekarza — specjalisty.

Zadnych recept ani przepisów na potrawy podawać nie będziemy, gdyż szkice niniejsze mają być pomoca w czasie i po konsultacji u lekarza. Podamy tylko drogowskaz, jeśli mi wolno użyć tego określenia — reflektorem rzucimy snop światła na wzburzone fale ciężkich chwil w okresie choroby dziecka i podczas oczekiwanego i upragnionego powrotu do zdrowia. Zadaniem naszym jest podanie takich informacyj, z których matka mogłaby dostrzec, że dziecko jest chore, a co mu dolega i jakie ma być postępowanie — to już pozostawimy lekarzowi. Stoimy bowiem na stanowisku, że największą szkodę w każdej dziedzinie wyrządza pół i ćwierć-wiedza. To też w szkicach naszych nie będziemy starali się opisywać ani obrazów chorobowych, jako całości, ani jako określonych jednostek klinicznych — poprzestaniemy na objawach, które powodować winny alarm lub zaniepokojenie.

Zdaniem naszym — pielęgniarstwo jest tak ważną dziedziną, pozostawioną oświeconej matce — że należycie i poważnie zrozumiane, winno w zupełności wystarczyć jako niezmiernie trudne, ale i odpowiednie zadanie na dzień powszedni.

Przez wykonywanie ścisłe i pedantyczne przepisu lekarskiego tak w zakresie odżywiania, jak i wychowania — matka spełnia swój szczytny obowiązek w stosunku do dziecka, winniśmy przeto wierzyć, że w ten sposób uchronimy niejednokrotnie dziecko od choroby i innych perturbacyj. Lepiej bowiem rozsądnie i spokojnie pielęgnować zdrowe dziecko — niż spędzać bezsenne noce i przelewać gorzkie, a nie wczesne łzy u łoża chorego.

Na zakończenie dzisiejszej pogadanki pozwolimy sobie przestrzec przed zbyt szablonowym i schematycznym ujmowaniem rzeczy. Wszystko co tu pisać będziemy, może być zastosowane tylko do większości pośród dzieci. Przez zastosowanie podanych wskazówek i rad — efekt można będzie osiągnąć — należy jednakże nie zapominać, że dzieci tak samo jak dorośli ludzie — nie dadzą się kształtować według jakiegoś szablonu. Prawidła i przepisy są to cenne linie wytyczne — winny jednak być harmonijnie dobrane i zgadzać się z indywidualnymi potrzebami dziecka. Schemat jest potrzebny — jednakże nie może być najwyższą instancją — i z kolei musi być podporządkowany i uzgodniony ze zdrowym ludzkim rozsądkiem.

Moda w maquillage'u, sukni i fryzurze



Najmodniejsze są barwy cyklamenowo-storczykowe. Modne są tak dalece, że nawet najmodniejszy maquillage jest cyklamenowy, a pomadki do ust i róże do policzków w tonach geranium i nasturcji — to już dzień wczorajszy. Karnawał roku 1938 przynosi miękkie tony cyklamenowe. Do ust i policzków — przymglony amarant, wpadający w fiolet. Podobny lakier do paznokci. Dyskretna różowość pudru z lekkim odcieniem bzu i fioletowe cienie na powiekach.

Włosy też — oczywiście. Modne są barwne płukanki, cieniujące włosy na... cyklamenowo; to się samo przez się rozumie. Różowo-liliowa płukanka nadaje włosom blond metalizujący połysk, harmonizuje je z lamą toalety.

Po południu ubiera się pani wytworna czarno (z rzadka brązowo). Najmodniejsze połączenie: ciemny brąz, rozświetlony szmaragdowością szarfy lub podłużnej kamizelki). Wieczorowo — rautowo - bridgowo - czarno — dużo ażurów, tiul gładki i wzorzysty, koronka, barwny kwiat podnosi walor każdej niemal toalety. A jeżeli balowo-galowo, to jasno i liliowo, cyklamenowo - storczykowo. Wszystkie odcienie i natężenia fioletów jasnych i ciemnych, różowawych i sinawych przepięknie ze sobą harmonizują. Więc stanik w kolorze jasnego liliowego storczyka przecinają idące od ramion pasy ciemno fiołkowe, wąskie na plecach, rozszerzające się w sutych fałdach sukni-krynoliny. Na ramieniu wiązanka storczyków w kolorach toalety. W podobnej kreacji wielkim sukcesem cieszyła się na Balu Mody urodziwa p. Sława. Oryginalny płaszcz z śnieżnych brajtszwanców z rękawami ze srebrnych lisów — wydatnie podnosił efekt toalety. Modne są też składniki fioletu — błękit i amarant. Amarant jasny, jaskrawy, zwany „rose-scandalle". Skandalicznych efektów nie wolno nadużywać, to też modny kolor bywa najczęściej stosowany jako ozdoba sukien czarnych — w niedużych ilościach. Suknie błękitne są faworytkami karnawału. P. Maria Bogda zdobyła tytuł Królowej Mody na rok 1938 w toalecie barwy przylaszczek, przepasanej szeroką szarfą ze srebrnej lamy. Iście królewskie szynszyle Królowej Mody miały odcień popielato-srebrzysty.

Pierwsza Wice-Królowa Mody, p. Tamara Wiszniewska, była zatulona w posągowe draperie turkusowego crepe mat, spięte dość jaskrawo różowymi różami. Podobna harmonia barw, w tonacji nieco bledszej, zdobiła jasnowłosą p. Anielę Pomian pierwszą damę dworu Królowej Mody. Był więc tegoroczny Bal Mody w pierwszym rzędzie triumfem błękitu i urody.

Tytuł najurodziwszej pani stolicy przyznano p. Wandzie Stefanowskiej, prześlicznej i wiośnianej w powiewnej krynolince z jasnej organzy w duże pastelowe kwiaty. Drugie miejsce w kolejności głosów na „najurodziwszą panią" zajęła p. Alicja Halama, w stylowej sukni z białego satin, spiętej na ramionach motylami z fiołkowego aksamitu. Nigdy może komitet nie był tak hojny w rozdawaniu efemerycznych tytułów. P. Verze Bobrowskiej nadano urząd „najlepiej ubranej kobiety w Polsce" (była ubrana w biały pokrojony w falbanki tiul podług projektu art. mal. Gronowskiego). P. Milę Kamińską uznano za najwytworniejszą panią stolicy, p. Magdalenę Grossównę — za najpiękniej uśmiechniętą, p. Ninę Andryczównę — za najoryginalniejszą.

P. Adam Brodzisz został Królem Mody, a p. Leszek Pośpiełowski — najwytworniejszym panem stolicy.

Tegoroczna moda karnawałowa jest szczególnie efektowna i malownicza. Dużo barw, mogotliwe brokaty i lamy, wyszycia z cekinów i strassów, wiejące mgiełki szyfonów krynoliny, rozwijające się w walcu szeroko, jak pawie ogony. Wszystko to w świetle w ruchu — mieniące się, kinetyczne. Jedna uroda gasi drugą — doprawdy jury miało wybór nie łatwy. Lamy i brokaty we wszystkich odcieniach są bardzo modne, stanowią one najbardziej reprezentacyjne z tkanin, przeznaczonych na balowe kreacje.

Jedną z najpiękniejszych bodaj toalet na Balu Mody prezentowała nieznana mi pani, strojna w plisowaną krynolinę ze złotej lamy. Była to suknia naprawdę „słoneczna". Inna pani, spowita w draperie z lamy srebrnej z odcieniem lila, zwracała uwagę oryginalnością fryzury. Miała we włosach przepaskę w kształcie diademu, przy diademie była woalka, dość długa, lekko usztywniona — taka przejrzysta, na pół uchylona przyłbica. Woalki te przy balowych uczesaniach, to nowość — zauważyłam zaledwie kilka.

Głowy w tym karnawale są bardzo strojne — nie ma niemal fryzur nie ozdobionych klipsem, diademem, czy kwiatem. Zwłaszcza kwiaty, całe wiązanki kwiatów we włosach, są bardzo modne.

ANNA SYREWICZ.

Farba do włosów na usługach kobiety

Z pośród wszystkich wynalazków, pozostających na usługach piękności kobiecej, farba do włosów jest wynalazkiem najbardziej cenionym. Kobieta dzięki farbie może się odmłodzić, zmienić i podkreślić typ urody, jednym słowem wyglądać zupełnie inaczej. Farba pozwala osiągnąć zupełnie niezwykły efekt, nie zmieniając jednocześnie twarzy, aczkolwiek jakby pod wpływem różdżki czarodziejskiej, potrafi stwarzać cuda.

Panie, dbające o swój wygląd, od dawna już znają tę sztukę dowolnego modyfikowania odcieni swych włosów. Początkowo empiryczna, o rezultatach mniej lub więcej zwodniczych — zależnie od użytych składników i zręczności farbującego, sztuka farbowania włosów znalazła wreszcie pewną drogę, opuszczając dobrowolnie dotychczasowe kręte ścieżki. Dzisiaj stała się już prawdziwą gałęzią wiedzy, posiadającą własne prawa i formuły.

Kolor włosów można sobie dobrać z taką samą łatwością, jak materiał. Skala barw, otrzymywana przez piękną panią, jest praktycznie nie skończona.

Podczas lat ostatnich technika farbowania włosów posunęła się na przód. Zwycięstwo swoje zawdzięcza przede wszystkim ekranowi filmowemu. Artystki z Hollywood od lat już przecież święcą na ekranie triumf blasku swych wspaniałych włosów, nic więc dziwnego, że miliony kobiet, tak uroczych jak i one, postanowiły również wyzyskać tę nową sztukę.



Zaondulowane fale tylko wówczas mają wygląd naturalny, gdy po ondulacji rozszczesze się je mocno grzebieniem.

Z początku panie próbowały same przeprowadzać ten zabieg, później jednak przekonały się, że sztuka farbowania włosów wymaga poważnego przygotowania i długiego doświadczenia, to też zabiegów farbowania podjąć się może tylko wykwalifikowany specjalista. Jednakże kolor starego złota, słonecznej słomy, czy olśniewający odcień kasztanu — wszystko nie trwa wiecznie, z upływem czasu blaknie i sciera się. Włosy zaczynają odrastać i wracają do swego pierwotnego koloru. Wówczas należy przystąpić do retuszu, którego dokonać może znowu specjalista.

Całkowite odbarwienie włosów, jak również zabieg płukania, nadający włosom bajeczne blaski, to operacja również nie łatwa. Ale czym jest to wszystko w porównaniu z przykrością, jakiej się doznaje, dostrzegłszy w odbiciu lustrzanej tafli pierwsze srebrne niteczki, zapowiadające zbliżającą się starość.

Farba w tym wypadku jest naprawdę zbawieniem. Dzięki niej roztacza się przed nami perspektywa radosnej przyszłości i pewności jutra. Dobrze ufarbowane włosy są dopełnieniem racjonalnie pielęgnowanej cery, subtelnego maquillage'u i wytwornej, eleganckiej sukni.

Mieszkanki krajów zachodnioeuropejskich zrozumiały już i przekonały się, czym jest sztuka farbowania włosów, niech więc i piękne Polki pójdą w ich ślady i raz na zawsze pozbędą się mniemania, że farbowanie włosów jest jeszcze ciągle w pewnej mierze czarną i niebezpieczną magią.

Dr. STANISŁAW GIERLICZ.

Pojęcie o skórze normalnej

Gdyby w naszych czasach jakieś pismo kosmetyczne postanowiło zorganizować konkurs „idealnie normalnego naskórka" — znalezienie laureatki byłoby niemożliwością, bowiem idealnie normalna skóra w ogóle nie istnieje.

Bez przesady można powiedzieć, że skóra twarzy jest przeważnie tłusta, albo sucha i oczywiście każdej z tych kategoryj odpowiada specjalna pielęgnacja twarzy, specjalnie zastosowana higiena i specjalne zabiegi kosmetyczne. Najczęściej u blondynek naskórek ma tendencję pękania, pierzchnięcia i łuszczenia się, podczas gdy u ciemnowłosych, szczególnie brunetek — powłoka skórna błyszczy się i ulega łatwo przetłuszczeniu.

W warunkach normalnych, prawidłowych, skóra jest namaszczona i zmiękczona tłuszczem, wydzielanym przez gruczoły łojowe. Tłuszcz ten grubieje na powietrzu, tworząc na skórze cienką warstwę połyskującą o kwaśnym odczynie. Gdy wydzielanie gruczołów łojowych jest zbyt intensywne, skóra staje się tłusta, wydzielanie zmniejszone powoduje suchość skóry i łuszczenie.

Siedzący tryb życia, pożywienie obfitujące w produkty sfermentowane, mniej lub bardziej toksyczne, wszystko to wpływa pobudzająco na intensywne wydzielanie gruczołów łojowych. Przeciwnie — życie na powietrzu, lekkie mrozy, wiatr i niepogoda osłabiają czynności gruczołów.

Na działanie gruczołów łojowych wpływają również gruczoły dokrewne, zwłaszcza płciowe. Wydzielanie gruczołów łojowych rozpoczyna się w wieku 5—6 lat, największe jest w okresie dojrzałości płciowej do lat 30.



Popularna gwiazda wytwórni R. K.O., Mary Bovard poddaje się codziennie zabiegom szweckiego masażu, pod kierunkiem właścicielki Salonu Piękności w Beverly Hills. Przy masażu tym stosowany jest nowoczesny aparat wibracyjny.



Anna Shirley, gwiazda R.K.O., ustawicznie troszczy się o zachowanie linii. Nie chce utyć, uprawia systematycznie codziennie ćwiczenia gimnastyczne pod kierunkiem zawodowego trenera.

Gruczoły łojowe nie są równomiernie rozłożone w skórze twarzy. Na nosie, zwłaszcza na nozdrzach, w rowku nosowo-wargowym, na podbródku — są one o wiele liczniejsze. To też skóra w tych miejcach jest prawie zawsze tłusta i stąd powstawanie małych, czarnych punkcików wągrów, które świadczą o obfitym wydzielaniu gruczołów łojowych.

Skronie i policzki zawierają mało tych gruczołów, Często skóra w tych miejscach łuszczy się, tworzą się drobne liszaje, zaczerwienienia i zmarszczki.

A zatem skóra twarzy może być w niektórych miejscach sucha, a jednocześnie w innych tłusta. Przyjrzyjmy się z bliska skórze naszej twarzy. Tłuste miejsca łatwo jest wykryć przez przyłożenie do nich cieniutkiej bibułki, na której zostanie ślad. Puder pozwoli na stwierdzenie granic stref tłustych. Wystarczy zapudrować twarz i później puder zdmuchnąć, pozostanie on jednak w miejscach tłustych.

Pragnąc zmniejszyć wydzielanie tłuszczu w tych właśnie miejscach, powinniśmy je przemywać preparatami siarkowymi i odtłuszczającymi. Zabiegi te, oczywiście koniecznie pod kierunkiem siły fachowej, należy stosować na czole, nosie i bruzdach nosowowargowych.

Strefy suche — policzki i okolica poniżej szczęki górnej — należy przemywać zamiast wodą — mleczkami kosmetycznymi i preparatami przetłuszczonymi, aby uzupełnić niedotateczne wydzielanie się tłuszczu.

Higiena kosmetyczna twarzy polega więc zasadniczo na odmiennej technice, zależnie od okolicy twarzy, jeżeli weźmiemy pod uwagę, że prawie wszyscy posiadamy mieszany rodzaj skóry, skórę tłustą i suchą jednocześnie.

MARIA KRETCZMER.
Przewodnicząca Sekcji Kosmetycznej
Polskiego Zjednoczenia Kobiet
Pracujących Zawodowo.

Kosmetyczki polskie jednoczą się

Warszawa, styczeń 1938 r.

Rok 1938 kosmetyczki polskie rozpoczynają pod hasłem dalszej konsolidacji zawodowej pod egidą Sekcji Kosmetycznej w Polskim Zjednoczeniu Kobiet Pracujących Zawodowo z siedzibą w Warszawie. Sekcja ta powstała zgodnie z obowiązującym statutem organizacyjnym w roku 1936, a obecnie liczy już kilkadziesiąt czynnych członkiń i rokuje jak najlepsze nadzieje na przyszłość.

W dzisiejszym artykule zwracam się przede wszystkim do tych Kosmetyczek, które z tych czy innych powodów jeszcze do naszej Sekcji nie należą i pragnę zapoznać je bliżej z naszą organizacją.

§ 4. Statutu podaje cel organizacji:

Polskie Zjednoczenie Kobiet Pracujących Zawodowo jest organizacją po za partyjną i apolityczną. Działalność Zjednoczenia ma na celu łączenie kobiet różnych zawodów, obronę pracy kobiet na podstawie zasady równej płacy za równą pracę, popieranie nowych zawodów, doskonalenie warunków i warsztatów pracy, pomoc w kształceniu zawodowym, poradnictwo zawodowe, wytwarzanie ośrodków współżycia towarzyskiego i kulturalnego (kluby, domy wypoczynkowe i t. d.), solidarną współpracę z organizacjami, mającymi te same dążenia w kraju i za granicą przez bliższe poznanie się wzajemne (wycieczki) i współdziałanie kulturalne (wystawy, zjazdy i t. d.).

§ 5. Członkinią Zjednoczenia może być kobieta, mająca lat 21 ukończonych i pracująca zawodowo.

Jak widzimy, jest to organizacja ściśle kobieca o bardzo szeroko zakrojonym programie społecznym i intelektualnym. Nie potrzebuję dodawać, że jest to organizacja powszechnie znana, ceniona i mająca duże znaczenie w życiu kulturalnym naszego kraju. Dla realizacji tych ogólnych celów Statut przewiduje tworzenie całego szeregu **sekcyj zawodowych,** grupujących kobiety jednego zawodu, celem obrony pracy kobiety, wywalczenia lepszych warunków pracy i omawiania potrzeb swego zawodu. (Jedną z takich sekcyj zawodowych jest nasza Sekcja Kosmetyczna). Przeciwieństwem zróżniczkowanych sekcyj zawodowych są łączące „Komisje". Komisje te (stale lub tymczasowo) mają za cel realizowanie tych zadań Zjednoczenia, w których współpraca kobiet różnych zawodów jest wskazana lub konieczna.

Takimi najważniejszymi komisjami są następujące, przewidziane w ściślejszym regulaminie.

1) Klubowa, mająca za zadanie współżycie towarzyskie,
2) Stosunków międzynarodowych, utrzymująca stosunki z zagranicą.
3) Handlowa, której zadania mogą być bardzo rozległe, zdążające do rozszerzenia naszego eksportu, w którym to celu komisja ta ma urządzać wystawy, organizować wszelkie możliwości rozszerzenia zbytu towarów i pracy kobiecej,
4) Własnego domu,
5) Zjednywania członkiń,
6) Otwierania oddziałów prowincjonalnych,
7) Propagandowo-prasowa,
3) Wymiany intelektualnej z zagranicą.
9) Finansowa,
10) Wycieczkowa.

Liczba komisyj jest nie ograniczona, powstają one w miarę potrzeby, kierowniczki komisyj są desygnowane na rok 1 przez Zarząd z uwagi na ich kompetencje. Kierowniczki komisyj same dobierają sobie zastępczynie i sekretarki. Kierowniczki komisyj biorą udział w posiedzeniach Zarządu z prawem głosu.

Dzięki tej budowie organizacyjnej, członkinie nie zatracają z jednej strony swej odrębności zawodowej, mają szeroką platformę prawdziwego porozumienia i współpracy dla ogólnego dobra. Każda Komisja pomnaża jakby siłę poszczególnych sekcyj przez potęgę całej organizacji, dając jej możliwości wszechstronnej akcji we wszystkich kierunkach. Jako komórka tak mądrze pomyślanej całości **Sekcja Kosmetyczna** jest warsztatem i ogniwem, łączącym wszystkie bez wyjątku Kosmetyczki Polskie, pracujące w swym zawodzie. Tu muszę zwrócić uwagę, że często przez omyłkę identyfikuje się tę Sekcję z istniejącym w Warszawie Stowarzyszeniem Właścicielek Gabinetów Kosmetycznych — jak sama nazwa wskazuje, jest to organizacja, grupująca jedynie właścicielki warsztatów pracy pod kątem obrony ich własnych interesów — tymczasem do Sekcji Kosmetycznej Zjednoczenia przyjmuje się wszystkie kosmetyczki bez względu na to, czy pracują we własnych czy też cudzych gabinetach, oraz dyplomowane kosmetyczki, poszukujące pracy.

We wspólnym dążeniu do osiągnięcia wzajemnego zadowolenia z pracy i jej wyników, w ścisłej współpracy i wymianie myśli—widzimy cel i żywotność istnienia naszej Sekcji. Chcemy zjednoczyć wszystkie kosmetyczki pod względem zawodowym. Dążymy do rozszerzenia praw i możliwości pracy Kosmetyczek Polskich — chcemy zapewnić pracę i uczciwy byt wszystkim Kosmetyczkom.

Zasadą naszą jest praca wewnętrzna: wszystkie członkinie pracują i realizują zadania Sekcji. Nie ma u nas oglądania się, że Zarząd coś zrobi lub zrobił. Zarząd jest tylko wynikiem woli zbiorowej i wykonawcą, przy czym nie zabiega o własną ciasną ambicję i zadowolenie. Ambicją Zarządu jest, aby wszystkie członkinie były zadowolone i rozumiały własną wspólną korzyść z współpracy.

Nie mogę nie wspomnieć o jednym szczególe, który w dzisiejszych ciężkich czasach odgrywa jednak wielkie dla niektórych znaczenie.

Składka roczna jest minimalna, zaledwie zł. 8.— rocznie. Względy finansowe nie mogą wpłynąć na decyzję. Jestem pewna, że jeszcze dzisiaj po zaznajomieniu się z naszą organizacją, zapiszą się do niej wszystkie Kosmetyczki Polskie bez wyjątku.

Na szerokiej platformie ogólnej kooperacji kobiecej, zrealizujemy nasze postulaty zawodowe, intelektualne i społeczne. Nie na tym jednak ograniczy się nasza działalność. Jako obywatelki Rzeczypospolitej Polskiej, musimy wytężyć wszystkie nasze siły w kierunku pracy dla Państwa, współpracując z organizacjami, mającymi ogólno-społeczne i ogólno-państwowe zadania i cele, nie zabraknie więc nas w L. O. P. P., w Czerwonym i Białym Krzyżu, w szeregach organizacyj, walczących z klęską bezrobocia, nędzą i chorobą.

Przykładem dla nas będzie p. Anna Szelągowska-Paradowska niestrudzona obywatelka i założycielka Polskiego Zjednoczenia Kobiet Pracujących Zawodowo.

Zgłoszenia nowych kandydatek należy kierować na ręce Wice-Przewodniczącej naszej Sekcji — p. **Zofii Wasilewskiej, Warszawa, ul. Wilcza 35 m. 4,** lub Sekretarki — **p. Heleny Podgórskiej, Warszawa, ul. Nowogrodzka 34, m. 2.**



Elegancja trzech stolic świata

„Jak państwo sądzicie, kto się ubiera najlepiej — Francuzki, Angielki, czy Amerykanki?” niedyskretne to pytanie zadałam kilku Anglikom, którzy jednogłośnie odpowiedzieli:

„Francuzki, oczywiście. Amerykanki są bardzo skromne, dorzucili po chwili, natomiast Angielki wogóle nie umieją się ubierać”.

O to samo zapytałam Francuzów. Oświadczyli, że Angielki wyglądają wieczorem jak boginie, a nawet po za miastem — szczególnie w czasie polowania są urocze, rzadko która jednak potrafi ubrać się na ulicę. Uroda ich jest oszałamiająca, zachwycali się dalej, wszystkie bale angielskie odznaczają się szczególną wytwornością, bo żadna kobieta na świecie nie potrafi z taką dystynkcją nosić owych rivieres de diaments i colliers de perles, jak noszą je mieszkanki Londynu, występujące na wielkich przyjęciach, „To nie jest ten powierzchowny szyk francuski”, twierdzili dalej, „to jest coś głębszego, pewien rodzaj majestatu, nie stosujący się zupełnie do danego okresu, czy mody i właśnie tego majestatu nikt absolutnie nie potrafi naśladować”. Szkoda tylko, usłyszałam jeszcze, że Angielki są przeważnie tak źle uczesane.

Jeżeli chodzi o Amerykanów, to zdołałam znaleźć tylko jednego, który potrafił na ten temat zaspokoić moją palącą ciekawość, uważam jednak, że odpowiedź jakiej mi udzielił, powinna być naprawdę bardzo cenna, jeżeli będziemy brali pod uwagę pojęcie o sentymencie mężczyzn amerykańskich. Rodaczki jego, orzekł, są najpiękniejsze, najlepiej ubrane i najbardziej kulturalne ze wszystkich kobiet na świecie. Amerykańska sztuka, literatura, architektura i poczucie linii stoją bezwarunkowo na najwyższym poziomie.

Jeżeli chodzi o moje osobiste zdanie na ten temat, to kwestia ta nie powinna podlegać dłuższym dyskusiom. Francja i Ameryka to krainy kobiet. Kobiety urodzone tam przyzwyczajone są przede wszystkim dbać o siebie, a poza tym psuje się je i rozpieszcza od kołyski. Zjawisko to jest prawdziwą niespodzianką dla podróżujacych po świecie Anglików, którzy z Ameryki i Francji wyjeżdżają zazwyczaj tak pełni zachwytu, że po powrocie do domu zazwyczaj czynią wymówki swym żonom i przyjaciółkom, zarzucając im, że ani nie potrafią się ubrać, ani też nie umieją pokierować losem mężczyzny. Może mają słuszność ci panowie, lecz jeżeli tak jest w rzeczywistości, tkwi w tym tylko ich własna wina.

Trzeba przyznać, że nigdy nie słyszeliśmy o tym w Anglii, aby małe dziewczynki przyjmowały udział w konkursach piękności, a jeszcze do niedawna w kraju tym kobiety odczuwały paniczny lęk na samą myśl, że dziecko które mają wydać na świat, może być dziewczynką. Nic więc dziwnego, że Angielki rosnąc i dojrzewając, posiadają mniej pewności siebie, niż ich siostrzyce urodzone w Ameryce i Francji, a przecież właśnie ta pewność siebie odgrywa tak wielką rolę w życiu kobiety i wywiera tak przemożny wpływ na jej wytworność i elegancję.

Istnieje jeszcze jedna trudność, którą pokonywać muszą Angielki. Wiadomo przecież, że Francja jest ojczyzną mody, która pozostaje przede wszystkim na usługach Francuzek. Życie kobiety francuskiej różni się pod bardzo wielu względami od życia mieszkanki Londynu. Siedliskiem życia społecznego we Francji są przeważnie wielkie miasta. Paryż jest Mekką Francuzów. Londyn, z wyjątkiem trzech miesięcy w roku, jest dla Anglików męczącą koniecznością. Istotne życie społeczne i towarzyskie grupuje się dokoła wielkich posiadłości wiejskich, a poza tym istnieją w Anglii tak zwane weekendy, o których nie przestaje się mówić nawet po upływie kilku miesięcy. Celem życia Anglików jest wydostanie się z murów stolicy i jak najkrótsze i najrzadsze przebywanie wśród gwaru i zgiełku wielkiego miasta. Istnieją wprawdzie i takie kobiety, które nigdy Londynu nie opuszczają; ale te biedactwa nie mają warunków na to, aby móc chociaż w części naśladować elegancję i sznyt Paryżanek.

W każdym razie jeżeli chodzi o linię kobiecej sylwetki i o tę tak trudną umiejętność gustownego ubierania się, należy przyznać bezstronnie, że w szeregu krajów, które mogą być na ten temat brane pod uwagę, na jedno z pierwszych miejsc, bodajże zaraz po Londynie, wysuwa się Polska, a z nią Warszawa, której mieszkanki znane są na całym świecie ze swego niepowszedniego wdzięku i umiejętności noszenia każdej, nawet najskromniejszej sukienki.

MIRA KULESZYNA.

Pielęgnujmy urodę i młodość

„Najpożyteczniejsze są rady, które łatwo wykonać".

L. Vauvenargues.

Kilka lat, spędzonych w bliskim kontakcie z przyrodą, wśród lasów sosnowych, przepojonych odżywczymi promieniami słońca i prawie idealnie czystym powietrzem oraz częste korzystanie z dobrodziejstw znanego solarium im. dr. Lewickiej w Druskienikach — przekonały mnie w zupełności, że sama natura wbrew słyszanym jeszcze dość często poglądom pesymistów — nie pomoże i nawet w tych warunkach nie wolno zaniedbywać stosowania zabiegów racjonalnej kosmetyki.

W zimowe wieczory, gdy mi tęskno było do miasta i moich „vitaluxów", „radioluxów" i t. p. — śledząc ciągły postęp tej dziedziny wiedzy, przychodziły mi na myśl słowa wielkiego moralisty francuskiego (cytowane na początku niniejszego artykułu), które jakże dokładnie pasują do kosmetyki. Kosmetyka zawdzięcza swój szalony rozwój przede wszystkim pożytecznym radom, które łatwo wykonać. Drugą przyczyną postępu wiedzy kosmetycznej, którą porównać można jedynie z wiedzą lekarską — było przesiąkanie tej dziedziny kultury do coraz szerszych warstw społeczeństwa. Społeczeństwo zrozumiało, że kultura ciała — pielęgnowanie skóry — jest istotnym czynnikiem utrzymania oraz pielęgnowania zdrowia.

Po ukończeniu studiów w Paryżu nostryfikowałam się w Warszawie, prowadząc jednocześnie własny gabinet kosmetyczny. Spotkałam się wówczas z daleko większą ilością wypadków zaniedbania w stosowaniu zabiegów racjonalnej kosmetyki, niż mogę to stwierdzić dzisiaj. Fakt ten mówi sam za siebie. Wśród większości społeczeństwa nastąpiło wyraźne uświadomienie, że dobrze pojęta kosmetyka w życiu kuturalnego człowieka nie stanowi jakiegoś nadzwyczajnego wyczynu — jest raczej takim samym niezbędnym zabiegiem, jak utrzymywanie w czystości zębów, jamy ustnej i t. p.

Współczesna kosmetyka nie może hołdować przestarzałym zasadom, polegającym przeważnie na chwilowym upiększeniu przy pomocy pędzelka i farbki. Od współczesnej kosmetyki wymagamy głębokiej fachowej wiedzy i podejścia przede wszystkim medycznego. Wypadanie włosów, lub szereg defektów cery, jak: łuszczenie się skóry, wywołane jej nadmierną suchością, zmarszczki, wypryski, zbyt silne wydzielanie tłuszczu i t. d. — są wynikami wad organizmu. Najprzód więc trzeba usunąć wadę, a dopiero później przy pomocy cierpliwej i wytrwałej pracy kosmetyczki — można zachować jak najdłużej młodość zdrowie i urodę. A cóż może być bardziej wartościowego w życiu od zdrowia i urody?

Olbrzymi zakres pracy kosmetyczki, zrozumienie powagi i odpowiedzialności swego zawodu, spowodowały bliską współpracę z lekarzami specjalistami i śmiało rzec można, że nie ma obecnie poważniejszego zakładu kosmetycznego, który nie znajdowałby się w ścisłym kontakcie ze specjalistą lekarzem. Wszyscy wiemy i wierzymy, że kosmetyka chirurgiczna czyni cuda, ale i ta — że tak powiem — kosmetyka codzienna, chociaż cudów nie czyni, to w każdym razie beznadziejnych wypadków nie zna. Czystość ciała i zabiegi kosmetyczne: toaletowe i lecznicze, przy użyciu właściwego systemu oraz przez zastosowanie wypróbowanych środków kosmetycznych — zawsze doprowadzą do wyników pozytywnych.

Skórę należy pielęgnować od wczesnej młodości i podobnie, jak dentystę, czy innego lekarza — odwiedzać co pewien okres czasu zakład kosmetyczny.

Młodzież w wieku przejściowym często choruje na łojotok twarzy i głowy i gdyby w tym okresie nie lekceważono i nie zaniedbywano leczenia objawów chorobliwych, hołdując pokutującej zasadzie „z tego się wyrośnie" — to nie spotykałoby się młodych dziewcząt z śladami blizn, które często pozostawiają po sobie krosty, wągry i znany powszechnie trądzik pospolity. Nie mielibyśmy takiej ilości słabo owłosionych, a nawet świecących łysinami młodzieńców.

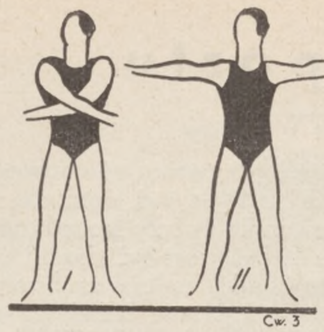
Są to wszystko skutki zaniedbania, nie uczęszczania w porę do lekarzy dermatologów, czy też do zakładów kosmetycznych. Młody wygląd bowiem nie koniecznie związany jest z młodym wiekiem. Niestety, często spotykamy młode istoty tak zwiędłe, że w ogóle trudno określić ich wiek. Naturalnie taki organizm chorował lub choruje, a nikt w dzieciństwie nie umiał czy nie orientował się, że trzeba organizm odpowiednio leczyć i dopomóc mu przezwyciężyć ten stan chorobowy. Takie istoty wyglądają staro, jeżeli nie zdają sobie sprawy z tego, że można zawsze przy odpowiedniej kuracji i zabiegach kosmetycznych uzyskać wygląd, licujący z ich młodym wiekiem. Natomiast spotykamy często kobiety latami stare, posiadające tych lat bardzo dużo, a jednak, patrząc na nie, zapominamy o tym, zachwycamy się, podziwiamy je.

Dużo możnaby takich kobiet wyliczyć wolę jednak przemilczeć o Polkach, a wymienić dla przykładu znane w całym świecie kobiety, jak Sorelle, Mistinguette (o tej ostatniej wiemy, że ma przeszło 60 lat, a cały Paryż podziwia ją jeszcze i szaleje za nią). Takie kobiety dbają o siebie, stosują się do pożytecznych rad, uczęszczają do gabinetów kosmetycznych i zawdzięczając odpowiednim zabiegom, zachowały zdrowy wygląd i urok młodości. Przecież nam wszystkim tylko o to chodzi, właśnie o ów młody wygląd, bo cóż jest cenniejszego i piękniejszego w życiu, niż młodość?

2



Cw. 2



Cw. 3

WŁ. DOBROWOLSKI, MJR.

15 minut gimnastyki porannej

Gimnastyka dla kulturalnego człowieka doby obecnej jest takim samym obowiązkiem i koniecznością, jak systematyczne spożywanie posiłków, jak codzienne zabiegi higieniczne, lub godzina spaceru.

Praca zawodowa inteligenta przeciwdziała normalnemu rozwojowi organizmu, długotrwałe siedzenie źle wpływa na obieg krwi, skraca ścięgna i mięśnie, stwarza zbyt obfitą podściółkę tłuszczową. Człowiek taki szybko się starzeje, traci energię i sprężystość życiową, staje się abnegatem i pesymistą. Niewielu ludzi zdaje sobie sprawę, jak łatwo temu zapobiec, jak mało czasu trzeba poświęcić, aby długo zachować młodość, zdrowie, elastyczność chodu i zręczność ruchów.

Choćby tylko piętnaście minut codziennej gimnastyki, ale stosowanej systematycznie, ma wielki wpływ na cały nasz ustrój. Podczas ćwiczeń fizycznych dokonywa się w naszym organizmie ogrom pracy. Mięśnie, które stanowią połowę wagi naszego ciała, są wszystkie w ruchu i potrzebują dużo krwi, która im niesie pokarm i tlen. Serce wobec tego musi przyspieszyć swą działalność, płuca chciwie wciągają tlen, oddech przyśpiesza się i pogłębia. Tlen nasyca krew i, unoszony przez nią, biegnie do wszystkich zakątków ciała, odświeżając nie tylko mięśnie, ale i mózg i narządy trawienia. Ruch rozgrzewa, skóra się czerwieni, z rozszerzonych porów wysącza się pot, wydalając z sobą nazewnątrz szkodliwe składniki, których organizm chętnie się pozbywa. Rzeźkość ciała odświeża umysł, zaś ruch fizyczny ćwiczy dzielność i energię.

Nie można sobie wprost wyobrazić, że większość ludzi wyzbywa się dobrowolnie tych wszystkich dobrodziejstw, samowolnie dążąc do ruiny własnej. Przygarbiona postać, cienkie łydki, żylaki, osłabienie aktywności życiowej — oto najczęściej spotykany typ człowieka, pracującego umysłowo. Kobiety również nie są tego pozbawione. Praca domowa na równi z zawodową wyczerpuje je tak samo, dlatego też ćwiczenia gimnastyczne są i paniom nieodzownie potrzebne, potrzebne tak samo, jak wizyta w nowoczesnym salonie kosmetycznym, lub częsta kąpiel.

Ćwiczyć trzeba, o ile możności na świeżym powietrzu, a jeśli nie — to przy otwartym oknie, lub w dobrze przewietrzonym pokoju.

Załączony program gimnastyczny zawiera tak ułożone ćwiczenia że po kolei zatrudniają one wszystkie partie mięśniowe i to w ten sposób, że gdy pracują jedne mięśnie, odpoczywają inne. Ćwiczenia wykonywać w podanej kolejności i oznaczoną ilość razy. Na początek, jeśli zachodzić będa trudności, należy zmniejszyć ilość wykonania.

Ćwicz. 1. Z postawy: ramiona skrzyżnie w przód — wymach ramion w bok i skrzyżnie w przód. Liczyć do 4. Wykonać 1o x 4. Na 1 — wymach ramion w bok. Na 2 — pogłębienie tego zamachu w tył. Na 3 — ramiona skrzyżnie w przód, prawe nad lewe, a na 4 — krzyżując powtórnie lewe nad prawe. W czasie wymachu ramion w bok, nie opuszczać ich w dół, ani ruchu do tyłu nie ograniczać, tułowia do przodu nie pochylać.

Ćwicz. 2. Przysiad podparty i wyprosty nóg na przemian w bok. Ręce wsparte na ziemi. Na szerokość barków. Palce rąk do przodu. Liczyć do 4. Wykonać 10 x 4. Na 1 — wyprostować lewą nogę w bok. Na 2 — ściągnąć nogę do przysiadu. Na 3 — wyprost prawej nogi. Na 4 — przysiad. Nogę w bok podaną prostować całkowicie w kolanie, lecz jej nie usztywniać.

Ćwicz. 3. Siad płaski, po czym leżenie tyłem i nakrycie się nogami. ramiona wzdłuż głowy; następnie siad płaski i skłon w przód, ramiona w przód. Liczyć do 4. Wykonać 8 x 4. Na 1 — położyć się na plecy i wyciągnąć ramiona w tył wzdłuż głowy. Na 2 — nakryć się nogami. Na 3 — zamachem w przód powrócić do siadu płaskiego i ramiona w dół. Na 4 — skłon tułowia w przód i wyciagnięcie ramion w przód, do palców stóp. Przy nakrywaniu się nogami, starać się siegnąć stopami jak najbardziej ku tyłowi. Przy skłonie do przodu, nóg w kolanach nie uginać, a głowę pochylać w dół. Oddechu nie wstrzymywać.

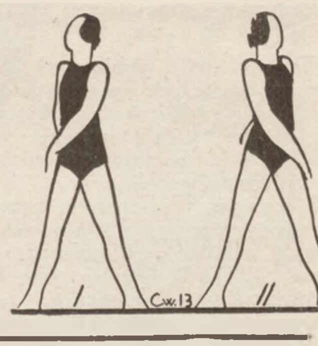
Ćwicz. 4. W rozkroku skręty tułowia w lewo i w prawo z bezwładnym zamachem ramion. Liczyć do 4. Wykonać 8 x 4. Na 1 — wykonać skręt tułowia w lewo, lewe ramię podąża w tył po za ciało, prawe zaś przed lewą część ciała. Na 2 — wykonać skręt tułowia w prawo; prawe ramię ucieka w tył poza ciało, a lewe, jakby je goniąc, podąża przed prawą część ciała. Podczas skrętów nie przechylać się ani w lewo, ani w prawo, ani też do przodu. Skręty należy wykonać koło osi, którą można sobie wyobrazić jako linię, przechodzącą przez kręgosłup.

3



Cw 9

4



Cw. 13

Piękność i kultura ciała

Dla pięknych pań interesujących się wszelkimi przejawami życia codziennego, dbających o wygląd zewnętrzny, zdrowie i dobry humor i pragnących zdobyć umiejętność szczerego radowania się życiem, niezawodnie miłą niespodzianką będzie książka, która ukazała się nakładem Wydawnictwa Władysława Bąka w Warszawie, poruszająca tak ważne w chwili obecnej dziedziny kosmetyki i higieny.

Książka ta, a raczej popularny, obfitujący w praktyczne rady i wskazówki podręcznik, p.t. „Piękność i Kultura Ciała", składa się z dwóch, ściśle zresztą z sobą związanych części. Część pierwsza „Kosmetyka", napisana i skrupulatnie opracowana została przez sławną i cenioną w naszym kraju znawczynię kosmetyki, p. Zofię Wasilewską (Panią Zoję), która popularnie, lecz rzeczowo uczy kobiety polskie jak mają postępować, aby zdobyć i zachować młodość, wdzięk i urodę. Autorka wychodzi ze słusznego zresztą założenia, że kobiet brzydkich na świecie nie ma, są tylko kobiety zaniedbane. Każda kobieta pragnąca poświęcić niewielką ilość czasu i trudu, może zdobyć swoisty wdzięk i podkreślić charakterystyczne cechy typu swej urody. Kobieta dzisiejsza musi się bezwarunkowo pielęgnować, skrupulatnie oczyszczać i odżywiać skórę nie tylko twarzy, lecz i całego ciała, uprawiać racjonalną gimnastykę i korzystać możliwie jak najwięcej z dobrodziejstw powietrza i słońca. Autorka tej tak cennej dla kobiet książki, porusza również aktualną dziś sprawę diety odtłuszczającej oraz sportów kobiecych, które w wielkiej mierze przyczyniają się do zachowania linii. W prostych i nie wyszukanych słowach, pełnych szczerej życzliwości, wskazuje p. Wasilewska czytelniczkom wytkniętą drogę, która prowadzi do zrealizowania ich najskrytszych pragnień — osiągnięcia estetycznego wyglądu.

Drugą część „Piękności i Kultury Ciała", opatrzoną oddzielnym tytułem „Higiena", napisał dr. Stanisław Bednarzewski. Dr. Bednarzewski pragnie zaznajomić czytelniczki z tajnikami budowy i czynnościami tak niezwykłego mechanizmu, jakim jest organizm ludzki. Autor rozwija swój temat szczegółowo i konsekwentnie, omawiając wszelkie przejawy organizmu ludzkiego od niemowlęctwa po przez wiek podlotka, kobiety dojrzałej macierzyństwo aż do okresu tzw. przekwitania. Rady dra Bednarzewskiego z pewnością spotkają się z głęboką zainteresowaniem najszerszego ogółu przedstawicielek płci pięknej. J. K.

Trochę sportu

ŁYŻWIARSTWO.

Prócz gimnastyki każdy zdrowy i normalny człowiek winien uprawiać sporty. Kilkunastominutowa gimnastyka codzienna daje to konieczne minimum, sporty zaś rozszerzają zakres jej działania.

W okresie zimowym najpopularniejszym sportem, dostępnym dla mieszkańców wielkich miast, jest bezwzględnie łyżwiarstwo, które posiada mnóstwo walorów. Najważniejszą zaletą sportu łyżwiarskiego jest to, że ruch odbywa się w idealnie czystym powietrzu, pozbawionym prawie zupełnie wielkomiejskiego pyłu i kurzu. Poza tym ślizgawka sprzyja rozwojowi i wzmocnieniu narządów ruchu, t. j. mięśni. Wchodzą bowiem w grę wszystkie mięśnie kończyn dolnych i większość mięśni tułowia, można więc łyżwiarstwo nazwać doskonałą gimnastyką na świeżym i czystym powietrzu. Podczas ruchu na ślizgawce oddycha się głębiej, wskutek czego płuca wentylują się dokładniej i krążenie krwi odbywa się szybciej. Narządy trawienia przez wzmożoną pracę mięśni brzusznych i szybsze krążenie w naczyniach krwionośnych, usuwają zastoje w narządach jamy brzusznej i ułatwiają sprawniejszą ich działalność.

Na układ nerwowy i stan psychiczny ślizganie się wpływa także niezwykle dodatnio. Szybkie krążenie odżywia lepiej ośrodki nerwowe, ruch na świeżym powietrzu wpływa kojąco na nerwy, usuwa bezsenność i przywraca równowagę przepracowanemu umysłowi. Stała zaś potrzeba utrzymywania równowagi doskonale ćwiczy koordynację ruchów.

Aby sport łyżwiarski osiągnął jednak swe dodatnie wyniki, należy zachowywać pewne przepisy:

1) Ubranie łyżwiarza musi być lekkie i wygodne. Zbyt grube i ciężkie ubranie utrudnia ruchy i jest najczęściej przyczyną przeziębienia. Buty wysokie, sznurowane, na płaskim 3—4 cm. obcasie. But winien ściśle przylegać do nogi, a pod języczkiem mieć podklejoną watę lub gąbkę. Skarpetki koniecznie wełniane.

2) Łyżwy muszą być nie za krótkie i nie za długie, a co najważniejsze, niezbyt wysokie. Poza tym winny być dobrze dopasowane i przymocowane do obuwia. Najlepsze są łyżwy przymocowane na stałe do bucików.

3) Ważną rolę odgrywa zachowanie się na lodzie w czasie odpoczynków. Nie wolno po jeździe stać zbyt długo bez ruchu na lodzie, lub siadać na ławkach. Najlepiej odpoczywać w ogrzanej poczekalni, a jeśli na dworze, to przykrywając się paltem.

Ślizgać może się każdy człowiek, a duża rozpiętość wieku pozwala go uprawiać babci i wnuczce jednocześnie. Zatem do zobaczenia na ślizgawce!

Odkrycia i wynalazki ostatniej doby w dziedzinie kosmetyki

Rękawiczki wybielające i odchudzające gietry.

Wynalazcom wybielających rękawiczek chodziło głównie o nadanie nieskazitelnej bieli rękom kobiecym, które tak często ostatnio grywają w brydża, lub na których połyskują niejednokrotnie olśniewające klejnoty.

Po masażu, dokonanym przy pomocy kremu z owoców południowych, oraz po masażu wibracyjnym, pobudzającym krążenie, nakłada się na rękę specjalnie sprokurowaną rękawiczkę, zawierającą pewnego rodzaju wosk. Rękawiczkę tę zdejmuje się po dwudziestu minutach. Ręka jest biała i delikatna, załamania skóry w stawach prawie zupełnie zniknęły.

Wiadomo, że zabiegi przeprowadzane prądem elektrycznym, doskonale wpływają na mięśnie nóg. Nakłada się na nogi wysokie gietry podszyte złotą tkaniną, w których to gietrach mięśnie nóg odbywają coś w rodzaju ćwiczenia gimnastycznego, regulowanego metronomem. Gimnastyka ta uwalnia nogi od zbytecznego tłuszczu.

Stół wibracyjny.

Doktór Payot jest entuzjastą tzw. wiboterapii. Na czym ona polega? Ułożone na stole ciało odczuwa lekkie drżenia, spowodowane działaniem motoru elektrycznego. Zabieg ten odpręża i odmładza. Stół wibracyjny cieszy się wielką popularnością w Ameryce.

Zabiegi elektro - tonizujące.

Zmęczenie odbija się ujemnie na skórze — która wiotczeje i ściąga się w zmarszczki. Sławna kosmetyczka, Helena Rubinstein postanowiła wyzyskać właściwości tonizujące elektryczności dla naskórka. Małe metalowe płytki umieszcza się w tych miejscach, gdzie mięśnie są najbardziej rozluźnione, a więc: na brodzie, pod oczami, gdzie się tworzą brzydkie woreczki i na czole, które winno być zawsze gładkie. Następnie przepuszcza się prąd elektro-tonizujący, ściśle kontrolowany, który nadaje skórze elastyczność, blask i odporność.

Maska elektryczna.

Elektryczna maska, której wynalazczynią jest druga światowa kosmetyczka, Elizabeth Arden, ma przede wszystkim za zadanie przyśpieszać krążenie krwi w drobnych naczynkach twarzy. Czerwoność, zmarszczki, bóle newralgiczne, chorobliwa bladość — wszystko to spowodowane jest często złym krążeniem krwi. Maska elektryczna pozwala prądowi ożywiającemu wniknąć do każdej komórki, a żywiej płynąca krew rozjaśnia cerę.

Maseczka „Hollywood".

Jakże miło jest po dniu pełnym pracy, po okresie wytężonej aktywności, usadowić się wygodnie w fotelu w gabinecie kosmetycznym i pozwolić nałożyć sobie na twarz maseczkę piękności. Pod wpływem dobroczynnego działania kremu, pod władzą uspakajających dłoni — prostuje się skóra zmarszczona, odprężają się nerwy. Nic już nas teraz nie niepokoi. Odpoczywamy i „pięknieje my".

Maseczka piękności „Hollyowood" jest szczególnie skuteczna. W skład jej wchodzą nawet rośliny morskie, zbierane na słonecznych brzegach Kalifornii. Wygląda ona jak krem, który twardnieje na twarzy. Gdy się maseczkę z twarzy usuwa, wszystkie zmarszczki i bruzdy odciskają się na jej kruchej powierzchni, a twarz promienieje młodością.

Ćwiczenia wahadłowe.

Doktór Payot używa wahadła dla ćwiczenia mięśni ocznych. Każdy mięsień, który nie pracuje, ulega zanikowi. Gdy śledzimy pilnie ruchy wahadła, zamykając oczy 3—4 razy na sekundę, odczuwamy po takim ćwiczeniu wielką ulgę.

Ozon.

Ozon znajduje się w atmosferze w bardzo małych ilościach. Fizycy twierdzą, że jest to zgęszczony tlen o silnym i przenikliwym zapachu. Ozon niszczy bakterie. Kąpiel ozonowa polega na umieszczeniu pacjentki w dużym, starannie zamkniętym worku. Aparat pneumatyczny wytwarza następnie próżnię tak, że tkanina przylega do ciała bardzo szczelnie, jak osłona mumii. Później wydyma się worek ozonem, który „zamienia" piękną kobietę w... balon.. Ozon przenika do komórek, zabija bakterie, odmładza organizm. Cera staje się świeża, skóra sprężysta.

Tak oto przedstawiają się ostatnie osiągnięcia sztuki kosmetycznej.





NIEZWYKLE HARMONIJNY JEST NOWY STYL FRYZURY O WŁOSACH ZACZESANYCH OD CZOŁA. W UCZESANIU TYM CHARAKTERYSTYCZNE SĄ DUŻE LOKI, JAK GDYBY PRZYPADKOWO ROZRZUCONE PO CAŁEJ GŁOWIE.

Kobieta zmienna jest...



Nie wiadomo, co właściwie jest najistotniejsze w kobiecie, co decyduje o jej charakterze, temperamencie, postępowaniu — ona sama, czy też może... jej fryzura?

Kobieta nigdy nie jest jednakowa. Siostrzycą jej jest zmienność. Po pierwsze — zmienność zdania, uczuć, upodobań; po wtóre — zmienność typu urody, zależnie od potrzeby, okoliczności, nastroju, czy pory dnia.

Jeśli prawdziwa kobieta zmienia fryzurę, to tym samym zmienia zwykle i skórę, a może także i duszę, chyba, że wierząc filozofii indyjskiej — w ogóle duszy nie posiada. W każdym razie, jeśli ją ma, to już na pewno nie jedną.

Kobiecie przychodzi bez trudu zmienić się z anioła w uczesaniu z loczkami — w demona, opiętego czarnym jedwabiem i uczesanego np. à la Greta Garbo.

Kiedy jest szczera, a kiedy udaje? Czy wtedy, gdy jest uczesana jak podlotek i wydaje się wcieleniem niewinności, czy też może wówczas, gdy w uczesaniu wieczorowym, z cekinami we włosach króluje w salonie? Na to pytanie umiałby może odpowiedzieć tylko Sfinks, ale Sfinks umie jedynie milczeć.

Jest jakaś dziwna pasja w tym ustawicznym zmienianiu własnego typu urody, ciągłej „inności" uczesania. I trzeba wyznać otwarcie, że dzięki ciągłej zmienności kobiet, my mężczyźni, tracimy z uwielbienia płci pięknej kilkanaście razy dziennie głowę, piszemy sentymentalne wiersze, kupujemy za ostatnie grosze kwiaty i nabawiamy się kataru, z powodu zbyt długiego czekania na nasze damy pod zegarem, lub na przystanku tramwajowym.

Jakże więc wdzięczne powinny być kobiety sztuce fryzjerskiej, która najlepiej reklamuje ich wdzięki i (niestety) zataja ich defekty. Piękne uczesanie głowy przestało być już dawno problemem nie do rozwiązania. Wystarczy złożyć wizytę swemu „Antoine'owi" i poprosić go grzecznie o modne ułożenie włosów. Mistrz fryzjerski natychmiast weźmie się do pracy. Z włosów półdługich „ukręci" mnóstwo loczków nad czołem i po bokach (taka dziś moda), fryzurę przyozdobi kwiatami lub klamrami i przyprószy ją kolorowym pudrem, albo po prostu ufarbuje włosy na kolor niebieski, czy złoty (fryzjerzy nazywają ten zabieg kolorowaniem włosów) i jeszcze na deser polakieruje je, aby błyszczały jak oczy po mocnym cocktailu.

I cóż wy, „marne puchy", macie potem do roboty? Wstaniecie rano z łóżeczka, przygładzicie nieco główkę dobrą szczotką do włosów, wyfroterujecie nią każdy lok z osobna i po paru minutach fryzura jest gotowa. Wasz „Antoine" zaondulował dobrze włosy, nadał im kierunek, o którym trzeba tylko niesfornym kosmykom codziennie rano przypominać. Fryzjer jest projektodawcą kunsztownych fryzur, wy odtwarzacie je tylko posłusznie.

Ale ponieważ suknia, kapelusz i uczesanie decydują o istocie kobiety, a kobiety lubią być coraz to inne, więc zdarza się często, że fryzura (którą wczoraj jeszcze serdeczna przyjaciółka z żółcią w sercu chwaliła), przestaje się nagle podobać.

„Antoine", zaciskając zęby, „zmyje" wam głowę i ułoży włosy inaczej. Jeśli włosy były czerwone, ufarbuje je na zielono, pod kolor sukni, kapelusza, czy krawata nowego „narzeczonego". To jest obojętne, byle by nowa kreacja odpowiadała również w pewnym stopniu typowi waszej urody.

Jednym słowem ta sama kobieta potrafi być damą lub popychadełkiem — wystarczy ją tylko uczesać inaczej.



FILM RYSUNKOWY

JAK ZDOBYĆ POWODZENIE?



Artystyczne
modele fryzur wieczorowych









Ornamentacje z białych kwiatów są bardzo modne dla szatynek, dla blondynek zaś ozdoby w postaci świecących klipsów.

YVONNE SHELTON.

Oksylacja, czyli natryski tlenowe



Mamy karnawał, a wraz z nim ileż to nadarza się okazji do zabłyśnięcia urodą i pozostawienia po sobie czarującego wspomnienia! Przecież w dzisiejszych czasach tak łatwo upiększyć się na bal, odświeżyć i odmłodzić o kilka lat. Kosmetyka zna sposoby, dające natychmiastowy skutek. Do takich cudownych zabiegów należy zaliczyć natryski tlenowe nazywane również „oksylacją".

Tej zimy modna jest cera jasna i czysta (cera „trianon"), bez najmniejszej plamki i śladu ziemnego barwnika. Jak jednak uzyskać tę nieskazitelną biel?

Słynna na cały świat przedstawicielka kosmetyki, Helena Rubinstein, opracowała nową metodę, tzw. oksylację skóry, która pozwala po jednorazowym natrysku tlenowym uzyskać nieoczekiwaną świeżość i jasność cery, przed kwadransem jeszcze ciemnej i „przymglonej". Oczywiście zupełnie doskonały rezultat daje się osiągnąć po kilkakrotnym zabiegu.. Mimo to jednak, metoda ta jest najszybsza i najskuteczniejsza.

Zastosowanie tlenu do rozjaśniania skóry nie jest odkryciem nowym, nigdy jednak nie używano go w stanie tak zgęszczonym i chemicznie czystym, jak to ma miejsce w zabiegu oksylacyjnym. Natryski tlenowe usuwają ślady opalenizny, plamy nierównomiernej pigmentacji i inne defekty skóry. Dzięki specjalnym procesom, tlen zawarty w płynie, złożonym z roślinnych esencyj, rozpryskiwany jest na twarzy. Uczucie lekkiego szczypania (nigdy przykrego) pozwala stwierdzić, że tlen dostał się do porów, usuwając ze skóry wszelkie ciała obce i dostarczając jej niezbędnych dla zdrowia elementów.

Komórki i tkanki wykazują ożywioną działalność cera staje się po każdym zabiegu jaśniejsza, bardziej przezroczysta. Tlen wzmacnia naskórek i nawet skórę właściwą. Ułatwia usuwanie zmarszczek, zwiotczenie, wysuszenie skóry i neutralizuje szkodliwy wpływ raptownych zmian temperatury.

Zabieg oksylacyjny należy uzupełnić dokładnym oczyszczeniem skóry, odpowiednim masażem i wreszcie dostosowaną do gatunku skóry maseczką. Piękną, białą cerę należy teraz gorliwie pielęgnować. Do tego celu spreparowany został specjalny krem, który utrwala rezultaty oksylacji, sam bowiem posiada także własności rozjaśniania skóry. Jest to produkt zupełnie nowy—wyciąg z drobnych kwiatków, rosnących w Karpatach. Pobudza on znakomicie krążenie krwi i ułatwia skórze wydalanie toksyn. Po wtarciu tego kremu w skórę, doznajemy uczucia umiarkowanego ciepła — krew napływa do twarzy. Krem ten wybiela, ujednostajnia cerę i podnosi efekt pięknego maquillage'u.

Idealną linią odznacza się popołudniowa suknia wełniana koloru cyklamenowego, przystrojona szeroką szarfą w kolorze lila. Suknię tę demonstruje gwiazda R.K.O., Joan Fontaine.





Hołdując elegancji, prostocie i umiejętności naśladowania, gwiazda R. K. O., Lucille Ball demonstruje swój najnowszy wieczorowy płaszcz z białej grubej, wełnianej krepy. Płaszcz ten jest jej własnego pomysłu i przypomina krojem modele z roku 1900.

Cena egzemplarza 0,70 gr.
Prenumerata: rocznie zł. 7.50, kwartalnie zł 2.—

Ceny ogłoszeń:

Cała strona	zł 320.—
pół strony	zł 175.—
ćwierć strony	zł 90.—
ósemka strony	zł 50.—
szesnastka strony	zł 30.—

w tekście 80 gr wiersz m/m.

Drobne na okładkach 2 zł wiersz m/m.
Ogłoszenia kolorowe o 25% drożej.
Poszukiwanie i zaofiarowanie pracy 0.15 gr za wyraz

Administracja:
Warszawa, Krak. Przedmieście 38.
Telefon 6-94-02.
P. K. O. 18.933. Konto Rozrachunkowe Nr. 288.
Redakcja: ul. Narbutta 44.
Telefon 417-53

Wydawca: *EDWARD MOSZCZYŃSKI* Redaktor: *JANINA ZAWISZA-KRASUCKA*

Zakł. Graf. „MATADOR", Grzybowska 41, Tel. 5-98-44.

Świat Kosmetyczny





To pismo —
dla wszystkich